



Notícias da MIEF

MIEF-Fundação de Intercâmbio Internacional de Mie

Boletim 43

● 今回の内容 ●

- ★食の安全について
- ★MIEFの今後の予定
- ★市町協会の予定
- ★今年度のヘルプデスクについて
- ★賛助会員募集、新賛助会員の紹介

Segurança alimentar

Está começando mais uma época de chuvas, que no Japão é conhecida como *tsuyu*. As chuvas deixam o ambiente bem úmido e muita umidade faz com que os alimentos estraguem com facilidade. Em decorrência disso, essa época de chuvas é marcada por frequentes ocorrências de intoxicações alimentares. Portanto, vamos tomar cuidado.

As causas de intoxicação alimentar, em geral, podem ser diversas tais como bactérias, vírus, parasitas e outros microorganismos, além de substâncias químicas como a histamina e também o consumo de iguarias venenosas por natureza como alguns tipos de cogumelos e peixes como o baiacu (conhecido no Japão como *fugu*).

As bactérias são as causadoras número um das intoxicações, provocando mais da metade dos casos conhecidos. Mas, existem três regras básicas que, se seguidas corretamente, podem acabar com as chances de uma eventual intoxicação bacteriana. Confira abaixo.

◇ Regra 1: não impregnar as coisas com bactérias.

Lave e esterilize bem os utensílios domésticos que utiliza na preparação de alimentos. Outra medida importante também é separar as tábuas de cortar conforme o alimento a ser cortado. Por exemplo, não utilizar a mesma tábua para cortar verduras e carnes cruas. Na hora de guardar os alimentos também, procure não misturar os tipos de alimentos. Guarde-os sempre separados a fim de que não entrem em contato entre si.

◇ Regra 2: não deixar que as bactérias aumentem de quantidade.

Ao contrário do que se imagina, todo alimento, por mais fresco que seja, sempre apresenta uma quantidade mínima de bactérias em sua superfície. Mas, as bactérias não chegam a fazer mal se sua quantidade for mínima. O problema é deixá-las aumentarem de quantidade. A intoxicação só ocorre quando as bactérias atingem uma certa quantidade. Portanto, tome cuidado para não deixar que elas proliferem. Uma medida eficaz de impedir a proliferação bacteriana é conservar os alimentos refrigerados em temperatura bem baixa. Temperaturas amenas são propícias para que as bactérias proliferem. Para se ter uma idéia, em temperatura ambiente, levam apenas cerca de 3 horas para que as bactérias atinjam uma quantidade suficiente para provocar intoxicação. Portanto, coloque os alimentos na geladeira tão logo volte com as compras em casa.

◇ Regra 3: acabar com as bactérias que já se encontram nos alimentos.

A maioria das bactérias não resistem a temperaturas muito elevadas. Portanto, uma das formas mais eficazes de combater as bactérias é cozinhando bem os alimentos antes de consumi-los. A temperatura ideal é acima de 75 graus, cozinhando até que o calor penetre bem até o interior dos alimentos.

Mas, atenção. A maioria das intoxicações alimentares pode ser evitada cozinhando bem os alimentos, mas há algumas bactérias como os estafilococos dourados que produzem uma toxina durante sua proliferação. E, nesse caso, cozinhar bem mata a bactéria, mas não acaba com a toxina deixada por ela. Isso quer dizer que, para evitar com eficácia uma eventual intoxicação bacteriana, é importante não só eliminar as bactérias, mas também, e antes de mais nada, não permitir que elas se proliferem.

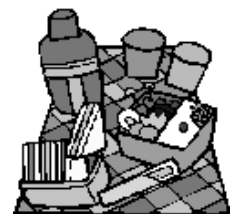
Percebe-se com isso que, para evitar a intoxicação por bactérias de forma eficaz, não basta apenas seguir uma ou duas das regras citadas. É muito importante seguir todas elas corretamente.

Além disso, não nos esqueçamos do básico que é lavar bem as mãos antes de preparar e antes de consumir os alimentos. Principalmente depois de usar o banheiro, depois de mexer em animais, depois de manusear coisas cruas como carne, ovos, etc. E, se por alguma eventualidade, você acabar sendo vítima de intoxicação alimentar com sintomas como dores abdominais, diarreias, vômitos, febre, etc, procure um médico o quanto antes.

Para quem tem o costume de preparar *obentô* (marmitas à moda japonesa), tome cuidado também na hora de prepará-los para evitar que estraguem com facilidade. Abaixo seguem algumas dicas que você pode seguir ao preparar um *obentô*.

- 1- Cozinhe bem os alimentos
- 2- Escorra qualquer caldo que haja nos alimentos.
- 3- Deixe a comida esfriar bem antes de colocar na marmita.

No Japão, nessa época, é costume preparar os alimentos utilizando ingredientes de efeito esterilizante tais como *ume*, *shoyu* (molho de soja) e vinagre. Usando esses ingredientes, além de estar incrementando o sabor de sua comida, você estará prevenindo que eles estraguem com facilidade. Experimente você também.



Agenda de eventos da MIEF

Data	Evento	Local
27 de julho	Consultas com Especialistas (leis, visto)	UST-Tsu 3º andar
7 de setembro	Consultas Psicológicas	UST-Tsu 3º andar

*Para maiores informações, consulte a homepage da MIEF.

Outros eventos em Mie

Data	Evento	Local
21 de junho 13:30-17:00	<p>"Kaigai Omoshiro Taikenki" (palestras sobre experiências no exterior - 2 partes)</p> <p>1. Michiko Kawabata e Mamoru Kawabata falando sobre suas experiências no norte da Espanha</p> <p>2. Kazuhisa Fujiwara falando sobre suas experiências como estudante na Alemanha</p> <p>Custo: Gratuito</p> <p><u>Inscrição até o dia 20 de junho</u> (entrada permitida sem inscrição no dia somente se houver lugar)</p> <p><u>Promoção:</u> Associação Internacional de Ise</p> <p><u>Informações:</u> 0596-21-5549 (com Abumiya)</p>	Ise Topia (sala de treinamentos) (Ise-shi Kurose-cho 562-12, a 12 minutos caminhando da estação Isuzugaoka da JR)

Atividades da MIEF

A MIEF trabalha com atividades que visam a concretização da sociedade de convivência harmônica multi-cultural. Nesta edição, apresentamos os trabalhos diretamente ligados à vida dos residentes estrangeiros de Mie.

Atendimento multi-lingue

Assistência aos residentes estrangeiros de Mie com atendimento em 7 idiomas sobre assuntos do cotidiano para sanar dúvidas e inseguranças surgidas durante o dia-a-dia no Japão.

Os idiomas atendidos são os seguintes.

Idioma	Horário
Inglês, português, espanhol	De segunda a sexta das 9:00 às 17:00
Chinês	De segunda a quinta das 9:00 às 17:00, sexta das 9:00 às 11:30
Tagalo, tailandês e indonésio	De segunda a sexta das 9:00 às 17:00 O atendimento é feito inicialmente em japonês. Anotaremos o nome e telefone do consultante para que depois um de nossos colaboradores possa entrar em contato diretamente na língua desejada.

Consulta com especialistas

Programa de suporte aos estrangeiros residentes oferecendo oportunidade de consultas na língua materna sobre assuntos específicos em 7 idiomas: inglês, tagalo, tailandês, indonésio, chinês, português e espanhol. Os detalhes sobre o programa podem ser consultados na homepage da MIEF e em panfletos de divulgação distribuídos pela província.

"Info Mie" - Programa informativo de rádio em português e inglês

Oferecimento de informações por meio da rádio com o programa Info Mie, em inglês e português, visando melhorar o acesso à informação para o maior número de cidadãos na província.

Transmissão: Todo sábado e domingo das 21:55 às 22:00

Idiomas: Sábado em inglês e domingo em português

Emissora: FM Mie

Frequências de transmissão: Hokusei 85.5MHz, Tsu 78.9MHz, Nabari 85.5MHz, Toba 83.2MHz, Shima 78.1MHz, Omiya 83.2MHz, Miyagawa 84.9MHz, Owase 80.4MHz, Wauchi 76.8MHz, Kumano 85.7MHz

Produção: Fundação de Intercâmbio Internacional de Mie - MIEF Oferecimento: Governo da Província de Mie



Faça parte da MIEF / Novos Associados

Que tal se tornar um sócio de apoio da MIEF?

Sócio de Apoio é uma pessoa ou entidade que, ciente dos objetivos da MIEF, patrocina suas atividades com contribuições anuais, cujo valor é usado em projetos de "Promoção da Sociedade de Convivência Multicultural" e "Promoção de Intercâmbio Internacional" realizados por esta Fundação. Valor da anuidade: 3.000 ienes, individual; 12.000 ienes, grupo. Aguardamos novas inscrições. Para maiores informações, consulte o site da MIEF <http://www.mief.or.jp>

Novos associados Individuais (1 de fevereiro a 30 de abril): Kunpei Kawade, Chizuru Nishino entre outras 24 pessoas.

Associados renovados (1 de fevereiro a 30 de abril):

Grupo: Chikazawa Ltda, Takadagakuen, Chimaki Insatsu Sangyo S.A., Escola Técnica Sun Computer Business, Akatsuki Yousai Senshu Gakko.

Individuais: Eizou Suzuki, Yumiko Kondo, Mitsuru Hieda, Marcia Nagatani, Shuji Yamanaka

Fundação de Intercâmbio Internacional de Mie (MIEF)

☎514-0009

Mie-ken, Tsu-shi, Hadokoro-cho, 700 Ed. UST Tsu, 3º andar

Segunda a sexta, Das 9:00 às 17:00 (exceto feriados)

TEL:059-223-5006

FAX:059-223-5007

E-mail: mief@mief.or.jp

<http://www.mief.or.jp>

