



# 健康市場

第 125 号

〒193-0942

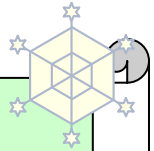
八王子市欄田町 538-15

TEL : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

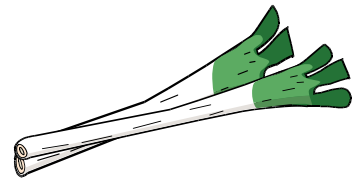
発行日 : H19. 12. 1

責任者 : 栄養科 佐藤



## 旬を食べる

## 「長ネギ」



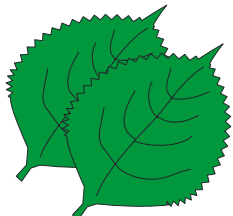
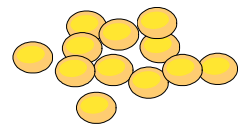
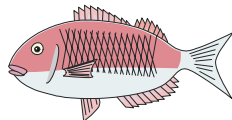
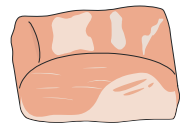
木枯らしが吹き、気温が 15℃を下回ると、鍋物を食べる方が増えるそうです。

寄せ鍋、すき焼き、しゃぶしゃぶなど、色々な鍋料理があります。その中で、どの鍋にも登場すると言っていいほどこの季節に大活躍の野菜といえば長ネギです。熱を加える加減によって食感や風味が変わり、様々な味わいが楽しめます。夏の長ネギは辛味が強いのですが、旬である冬の長ネギは加熱したときの糖度はメロンにも匹敵するとか。

### あのニオイもすごい力をもっている

長ネギに特徴的な成分として、ツンとした刺激臭の正体、「硫化アリル」という成分があります。このニオイ成分はニンニクと同じ物で、殺菌作用や血行をよくする効果があります。「風邪にはネギ」と言われるのも、その為なのです。さらに、血液をキレイにして流れやすくする為、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病予防にも効果的だと言われています。

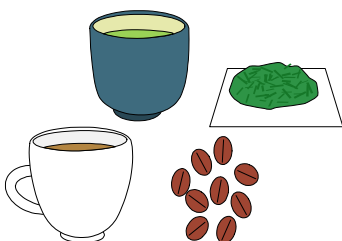
さらに、このニオイ成分には「ビタミン B1 の吸収を助ける」作用もあります。ビタミン B1 は体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要であり、不足すると糖質の代謝がうまくいかなくなり、体内疲労物質が蓄積して、肩こりや筋肉痛の原因にもなります。ストレスが多く疲労の溜まった現代人にはまさに不可欠のビタミンと言えますが、玄米、豚肉、大豆、魚などにある程度含まれるものの他の食品にはあまり入っておらず、さらに水に溶けやすいという性質がある為、なかなか摂取しにくいビタミンなのです。



### ネギのニオイを残さないために

長ネギのパワーはそのニオイにあるとはいえ、口の中に残るニオイは困りもの。

そんなときは、コーヒーや緑茶を飲むのもひとつの手。早くニオイを消したいときはコーヒー豆やお茶の葉を噛むといいでしょう。又、パセリや青しそなど香りの強い緑黄色野菜と一緒に食べるのも効果的です。大根やりんご、なしを食べても、口の中がさっぱりして、気になるニオイを追い出してくれます。





## ノロウイルスのシーズン、早めに予防対策を！



ノロウイルスによる食中毒は年々増加傾向にありましたが、日本全国における昨シーズンの発生件数は499件と、全食中毒件数1491件の33%を占め、食中毒発生原因物質のトップとなっています。また、患者発生数では27616人と、全患者数39026人の71%を占め、ダントツとなっています。

ノロウイルス食中毒は通年発生しますが、やはり冬季が最盛期ですから、これからの時期、特に気をつけて予防したいものです。



### 感染するとどうなるのか



感染後、24～48時間で下痢、吐気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状が現れます。通常3日以内に回復しますが、ウイルスは感染してから1週間程度ふん便中に排泄され続けます。ノロウイルスは100個以下という少量で人に感染しますが、患者のふん便や嘔吐物には1gあたり100万から10億個もの大量のウイルスが含まれています。



### 原因はカキだけではない



ノロウイルスの感染経路は大きく3つに分かれます。

経路① 人のふん便中のノロウイルスが、下水を経て川から海へ運ばれ、二枚貝の内臓に蓄積されます。それを、十分に加熱しないで食べると感染します。

経路② ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いを行わずにウイルスが手に付いたまま調理すると、食品が汚染され、その食品を食べた人が感染します。

経路③ ノロウイルスを含むふん便や嘔吐物の不適切な処理、又家庭や共同生活施設など人同士が接触する機会が多いところで人から人へ直接感染するケースもあります。

ノロウイルスは乾燥して空気中を舞うので、人との関わりがあればどこでも感染するおそれがあるのです。



### 感染を予防するために



#### ①手洗いの励行

ノロウイルス食中毒のほとんどは、ふん便汚染された手で食品を調理したことにより発生しているため、特にトイレでの手洗いが重要です。

手の甲、指の間、指先や爪の間、手首、手のしわが汚れが残りやすいので、しっかりと洗いましょう。

#### ②加熱調理での十分な加熱

ノロウイルスは85℃1分の加熱で死滅しますので、十分な加熱を行えば安全です。カキなどの二枚貝は内臓に多量のノロウイルスを蓄積していますので、しっかり加熱しましょう。

#### ③徹底した自己管理で「つけない」

自己管理による体調の維持は特に重要です。普段から暴飲暴食は避け、生カキや生肉を食べないように注意しましょう。家庭や職場においても体調不良者に気を配り、トイレや汚物を介して人から人へ感染を広げないことが大切です。

