

健康市場

第 136 号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

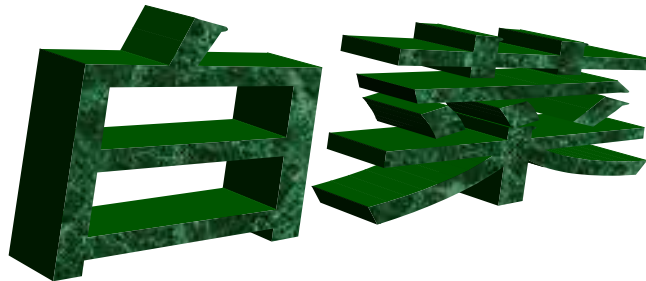
TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H20・11・1.

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる



栄養と薬効: 主な栄養はビタミンC。カリフラワーやキャベツに次ぐ量で、キャベツに似た成分を持っていますが、甘味が少ない分エネルギーは低い。風邪予防や疲労回復に役立ちます。ビタミンCの他に、β-カロチン、鉄、マグネシウム（カルシウムの吸収に必要な成分）、高血圧の人により良いカリウム（塩分を体外に排出・利尿作用があるようです）なども含みます。食物繊維もたっぷりです。鍋物にすると1人150~200gは食べられます。コトコト煮込むとトロリとして消化もよいので、胃弱の人にもぴったりです。

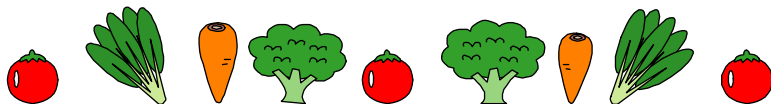
選び方と



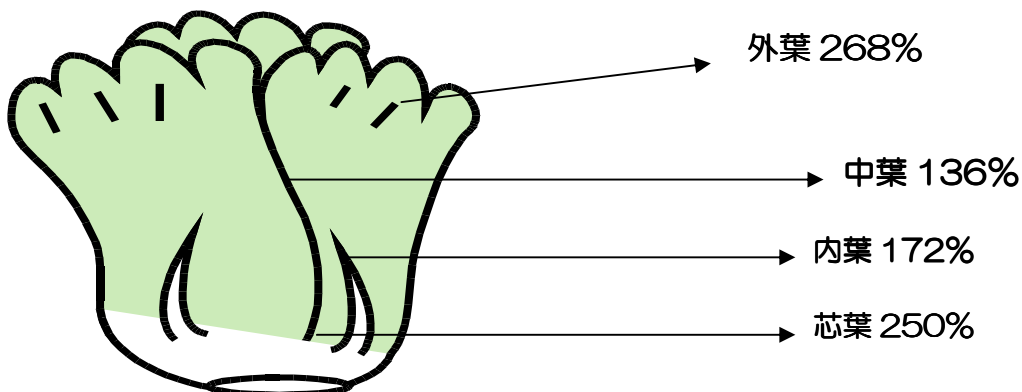
保存: 旬は冬から春先。根元の切り口が新しく、みずみずしいものを選びましょう。小ぶりでも固く巻いて重量感のあるものを選び、外側から使います。カットしたものは断面が水平で盛り上がっていないものが新鮮。野菜には酸化酵素が含まれています。褐変するとビタミンCも酸化されます。できれば丸ごと購入したいもの。外葉は捨てずに残った株に巻きつけるようにかぶせ、新聞紙で包んで立てて保存し乾燥を防ぎます。

調理の

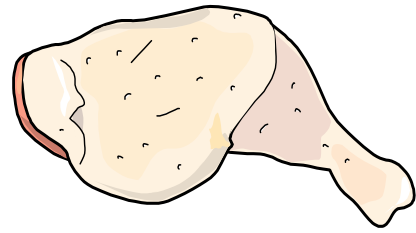
ポイント: ビタミンC、カリウムとも水溶性の水分です。汁に溶け出た栄養もとれる。スープや煮汁ごといただく鍋ものなどは合理的な食べ方といえましょう。外葉の肉厚の部分は甘酢漬けに、芯に近い部分は炒め物も、柔らかい葉は・芯は生でサラダに利用するなど、それぞれにあった調理法を選ぶのが美味しく食べるコツです。



【部位別ビタミンCの含有量】全体平均を100とする



最近のトピックス



<新型インフルエンザ対策について>

近年、鳥インフルエンザが鳥から人に感染する事例が数多く報告されています。この鳥インフルエンザウイルスが変異し、新型インフルエンザが発生する可能性が危惧されています。

政府は新型インフルエンザの発生に備えた行動計画を定め、同計画に基づいた準備を進めています。先月、9月22日に開かれた厚生労働省の『新型インフルエンザ専門家会議』で、新型インフルエンザの発生に備え、各家庭に8週間分のマスクの備蓄を求める考えを明らかにしました。

被害を出来る限り小さくするために、国や自治体における対策はもちろんの事、1人1人が必要な準備を進めておく必要があるとのこと。

いきなり、個人でも準備を！・・・

ということで、今回は個人で出来る対策について調べて見ました。



■ 新型インフルエンザ発生前に準備すべきこと

- うがい・手洗い・マスクの励行

新型インフルエンザに対する対策は通常のインフルエンザの延長線上にあります。

熱・咳・くしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらうこと、このような人と接する時にはマスクを着けるルことが大変重要です。

咳やくしゃみをおさえた手で、鼻をかんだ手は直ちに洗う事も必要です。

これらが、インフルエンザ予防のために必要な「咳エチケット」です。外出後の手洗いを日常的に行い、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えることも重要です。



■ 食料・水・日用品の確保・備蓄

世界的な大流行は日本だけのものではなく、海外でも同時に発生しますので、海外で大流行すれば、輸入が減少したり停止することによって、種々の生活必需品も不足してまいります。そして、手に入らなくなる事もあります。

生活に欠かせない活動にも影響が出る事も想定されますし、感染を防ぐためには不要不急の外出をしない事が原則であることから、災害時と同様に外出しなくても良いだけの最低限

(2週間程度)の食糧・日用品当は準備しておくのが良いでしょう。不織布マスクは使い捨てで再利用できない為、新型インフルエンザ流行前に家庭で備蓄しておく事を推奨。

1人あたり20~25枚、人数分の備蓄をすすめています。

(出典：厚生労働省HPより抜粋)