



# 健康市場

第 137 号

〒193-0942

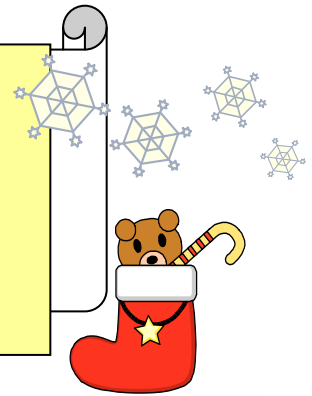
八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H20・12・1

責任者: 栄養科 佐藤



## 旬を食べる

# 金目鯛



**金目鯛って? :** 眼が大きく瞳孔が金色で真っ赤な胴体をしていることから、この名前が付けました。しかし、鯛ではありません。日本では伊豆沖や銚子沖、四国など主に太平洋側の各地で漁獲されています。下田港が水揚げ日本一だそうです。

**栄養と効能 :** 良質の蛋白質とコラーゲンを多く含み、これらは皮膚、骨、筋肉、毛髪、血液など健康な体づくりに欠かせません。また、DHA や EPA も多く含まれ、動脈硬化の予防作用があると言われています。DHA や EPA は酸化しやすいため、旬のよく脂がのった新鮮な魚からとるのが、良いと言われています。



## 選び方と

**保存 :** 旬は最も脂がのった冬です。

産卵は夏から秋にかけてですが、冬は肉質に脂がのり、口当たりもよく、味もまろやかで美味しくなります。

買う時はほとんどが切り身なので、肉質がピンク系の白さで透き通っているものを選びましょう。鮮度がよく、弾力があります。

購入後はその日のうちに、料理した方が良いでしょう。

## 調理の

**ポイント :** 新鮮なものは、生がオススメです。お刺身やカルパッチョ、サラダなどにはいかがでしょうか。

もちろん煮付けは、柔らかく脂がのり美味しく仕上がります。

また、お鍋や焼き魚、ムニエル、蒸し物など色々な料理が楽しめます。

骨もブイヤベースのスープに使えば、コラーゲンたっぷりスープが楽しめます。



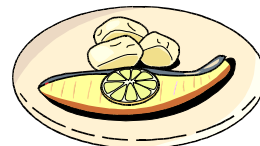
サラダ



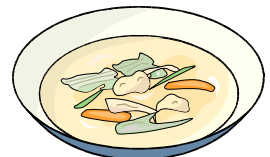
お刺身



煮付け

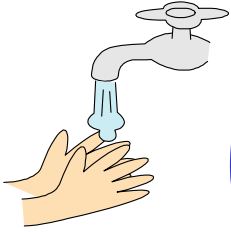


ムニエル



スープ





# しっかり手洗いをしよう!



さあ、冬本番です。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの食中毒などが流行する季節です。みなさん、手洗いはしっかり出来ていますか？

手洗いを怠ると、手づかみで食品を食べたときや口に手を当てたときなどに、手に付いた細菌やウイルスが食品に付着しておなかに入ってしまいます。

分かっているようで、意外と出来ていない手洗いを復習してみましょう。

☆まず、手を水でよくぬらし、石鹸をつけます。



1. 手のひらと手のひらをこすり合わせて。  
**しっかり泡立てましょう。**



2. 指の間もしっかりと。  
指の間は洗い残しが多いところ No.1 です。



3. 左右交互に手のひらと手の甲をこすり合わせて。  
親指もしっかり洗いましょう。



4. 指を揃えて指先と手のひらをこすり合わせる。  
爪の周り、爪に入ったゴミを落とす気持ちで!



5. 手首もしっかり洗いましょう。  
ここまでで 30 秒かけられれば合格です。



6. しっかり洗い流しましょう。  
石鹸が手に残ると手荒れの原因となります。洗った後、よく手を拭き、よく乾かしましょう!

どうでしたか? 30 秒間、手を洗えていたでしょうか?

あなたを守るのは、あなた自身です。

食事の前、おやつの前、お食事を作る前、トイレに入った後、手を洗うようにしましょう!

おまけ・・・他にも感染を防ぐために・・・



うがい



マスクの着用



バランスのとれた食事



十分な睡眠



暖かい服装

冬も元気に  
過ごしましょう!  
Merry X'mas!

