

# 健康市場

第 148 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: H21. 11. 1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

## ごぼう

**栄養と薬効:** 古くから、体を温め、解毒・解熱・発汗・利尿によいとされています。食物繊維とミネラルがたっぷり含まれるごぼう。滋味深い味わいと歯ごたえが魅力です。皮に近い部分にうま味があるので、下処理は皮を軽くこする程度にし、水にさらす場合もさっとさらす程度にするようにしましょう。又食物繊維が多い事で便通をよくすることで、腸内の発ガン物質の停滞時間を短くするというメリットもあります。最近、注目されているのは、微量成分であるリグニンという物質。ガン予防と抗菌作用があるといわれている成分です。コレステロールなども排泄してくれるため。動脈硬化・糖尿病（腸内に食物繊維があると、腸からの糖分の吸収速度が遅くなり、急な血糖上昇を防ぐ）など生活習慣病予防の効果もあります。

選び方と



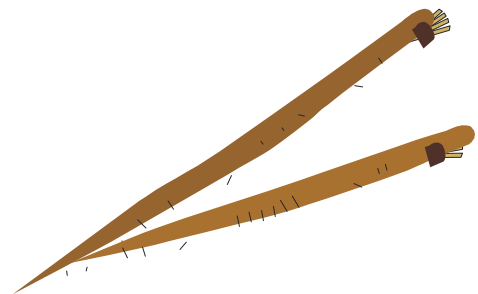
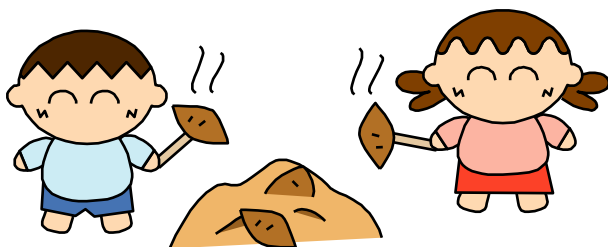
**保存:** 出盛りは10月～12月。新ごぼうは6月～7月に出荷されます。

上手な選び方は、2cmぐらいの太さですらりと伸びたもので、ひげ根が少ない物を求めましょう。太くなりすぎたごぼうは、アクが強く、堅いうえに“す”が入っていることがあります。

保存は、泥つきは新聞紙に包んで冷暗所に立てて保存。洗ってあるものは、ポリ袋に入れて野菜室に冷蔵しましょう。

調理の

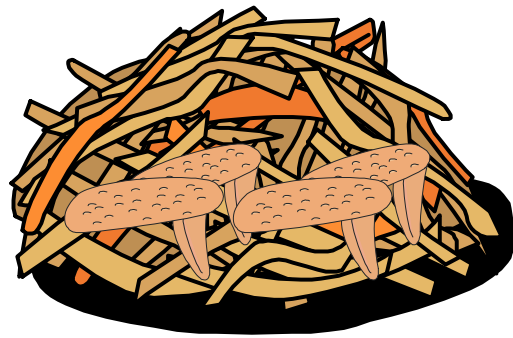
**ポイント:** ガン予防に威力を発揮するリグニンは、切り口に発生する性質があり、時間がたてばたつほどふえます。切り口の表面が多くなるように、“ささがき”などを使った調理法にすると良いでしょう。また、ごぼうは皮と身の間のうま味、香り、薬用成分があるので、皮は優しく洗うようにしましょう。



## ごぼうと鶏手羽先の甘辛煮

材料／2人分

ごぼう・・・・・・・・・・100g  
鶏手羽先・・・・・・・・・・4本（180g）



a 水・・・・・・・・・・1カップ  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
赤唐辛子・・・・・・・・・・1/2本

作り方

1. ごぼうは下処理をする。4cm長さに切り、さらに縦半分に切って水にさらし、水けをきる。
2. 手羽先はさっと水洗いをする。
3. なべにaと、ごぼう、手羽先を入れ、ふたをして火にかける。煮立ったら弱火にして20分煮、ふたをとって火を強め、煮汁をからめる。



## 新型インフルエンザについて

新型インフルエンザに対して基本的な知識を知っておきましょう！！

- ★ 新型インフルエンザの流行によって、アルコール消毒液がスーパーの入り口などいたる所に置かれています。ちゃんと利用していますか？  
アルコールの消毒方法は、蒸発（気化）する際に熱と水分に瞬間的に奪うことにより細菌を死滅させる仕組み、または細菌を化学変化させることによる殺菌作用です。次亜塩素酸ナトリウムや加熱（熱湯煮沸）消毒とは異なり、通常の生活において利便性・即効性・速乾性かつ安全性に優れている為、多く流通しています。（アーテック倶楽部ニュース参考VOL236）
- ★ 予防の基本は正しい『手洗い』  
新型インフルエンザに限らず、感染症に対して有効な予防法は『手洗い』です。手に付着したウイルスを体内に侵入させないように、外から帰ったときや、食事の前、調理の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。ウイルスは石鹸に弱いので、手を洗うときは石鹸を使いましょう。ウイルスの汚れは、指先や爪の周り、親指の周り、手首や手のしわなどに残りやすいので、洗い残しのないように丁寧に洗うことが大事です。市販のアルコール消毒液などを使って、手を消毒するのも効果的です。
- ★ 37.5℃以上の発熱があり、咳や咽頭痛等の急性呼吸器症状を伴う場合にはインフルエンザに感染している可能性があります。また、インフルエンザに感染している方との接触歴があるなども、感染を疑う上での参考になります。持病のある方々など、感染することで重症化するリスクのある方はなるべく早めに医師に相談しましょう。（アーテック倶楽部ニュース参考VOL235）

