

健康市場

第 221 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

TEL:042-661-6047

発行元:永生会 栄養科

発行日:H28.1.1

責任者:栄養科 佐藤

旬を食べよう！！

【牡蠣】

秋から冬にかけて、栄養を蓄えるために、身が大きくなり、うまみも増します。特に1月2月が一番おいしく食べられる時期となり、今月は旬となっています。

～海のパルクとと呼ばれるのは、なぜ？～

消化・吸収されやすい状態の各種栄養成分を多く含み、それらが、バランスよく配合された食品です。これは、自然食品の中では、牛乳と似ているため、「海のパルク」と呼ばれるようになりました。



☆グリコーゲン☆

牡蠣に含まれる、糖質の50%がグリコーゲンで構成されています。グリコーゲンは、体内で消化吸収されやすく、また、効率良くエネルギーに変換されます。そのため、肝臓の機能を高め、疲労回復に効果があります。

☆鉄・銅・マンガン☆

牡蠣には、ミネラルが多く含まれており、特に鉄・銅・マンガンは、血液を作る素材となるため、貧血予防に繋がります。

☆カルシウム・リン☆

丈夫な骨を形成するのに重要な、カルシウムやリンも多く含まれています。

食中毒

食中毒を引き起こす主な原因は、目には見えない「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、腸管内で増え、食中毒を引き起こします。

特に代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。特に冬は、ノロウイルスによる食中毒が毎年発生しやすいです。

○食中毒にならない為のポイント

- ①清潔な環境で調理する事（食中毒をつけない）
- ②85度1分以上の過熱（食中毒菌をころす）
- ③調理したものはすぐに食べる（食中毒菌を増やさない）



○手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理する前や食べる前には必ず手を洗いましょう。

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪を外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。