

健康市場

第198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: H26.2.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べよう

ほうれん草



ほうれん草は冷え込むと軟らかくなり、味がよくなることから旬は12～3月の冬です。

○ほうれん草のいいところ○

ビタミンAやビタミンCなどのビタミン、ミネラルを豊富に含むとても栄養価の高い緑黄色野菜です。

特にビタミンAと葉酸が豊富です。

また、ほうれん草は鉄分が多く鉄分の吸収を促進する葉酸も豊富なため、他の緑黄色野菜に比べて効率よく鉄分を摂取でき貧血予防に繋がります。

○調理のポイント○

ほうれん草はシュウ酸を含みます。またアクの強い野菜ですので、生で食べることは避け一度下ゆでから使用しましょう。

また、一度下ゆですることによって味が減りたくさん食べることができます。

おひたしやゴマ和えなどにして食べるのがおすすめです。

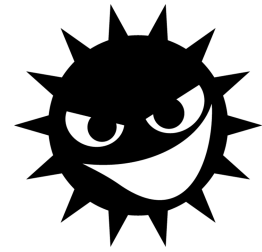
○選び方のポイント○

葉が濃い緑色で肉厚、張りのあるもの、株が小さく、茎の部分が短めのものを選びましょう。根の部分の赤みが鮮やかで濃いものは、各種の栄養素が豊富に含まれていると言えます。

○保存方法○

水分が蒸発しやすいので、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存してください。長期間保存する場合は、かためにゆでてから適当な大きさに切り、冷凍保存しましょう。

ノロウイルス



近頃毎日ニュースを騒がせているノロウイルスですが一番流行するのは冬の時期(11~2月)です。感染力の非常に強い感染症です。近年ではノロウイルスによる食中毒が年間の食中毒患者の中で一番多くなっています。気を付けて予防しましょう。



感染経路

ノロウイルスはカキなどの二枚貝の摂食または感染者の糞便や嘔吐物からの経口感染が主な原因の食中毒で、嘔吐や激しい下痢・腹痛などの症状を呈します。感染力が非常に強く、人から人への感染が多い食中毒です。主に、調理者を通じた食品の汚染により発生します。

また、ノロウイルスは酸やアルコール・熱への耐性が強く、正しい予防の対策が必要です。

○予防のポイント○

- ・食品取扱者の健康管理
自分だけでなく家族の健康状態にも気を配りましょう。
- ・調理器具の消毒
次亜塩素酸での消毒が有効とされています。
家庭用の塩素系漂白剤を薄めて塩素液を作りましょう。
- ・食品の加熱
85℃で1分以上の加熱が必要です。
- ・正しい手洗い
外から帰ったとき、トイレ後の手洗いをしっかり行うことが重要です。
また二度洗いも効果的です。

