



まめなかなっしん

発
編

R4.12.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のテーマは **大根・ほうれん草** です！

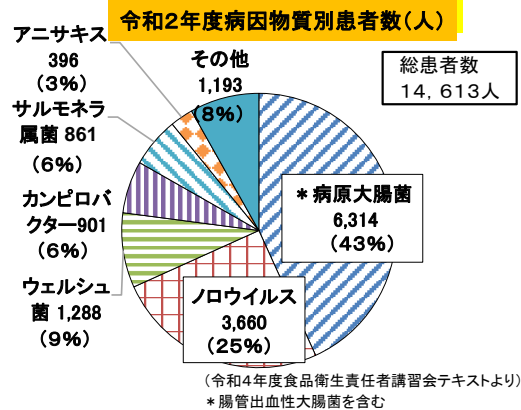


ノロウイルスを予防しよう！

毎年冬のこの時期、ノロウイルスによる食中毒が増加すると言われます。夏に多い細菌性の食中毒と違い、低温や乾燥した環境下で長く生存するため冬に多く、人から人への感染が起きやすいため、注意が必要です。令和2年度食中毒の病因物質別患者数では、ノロウイルスによるものが第2位(3,660人)となっています。冬でも油断しないで、食中毒対策に心がけましょう！

ノロウイルスの特徴

- ◆人の腸が大好き！
食品中では増えないが、人の腸管内でのみ増える。
- ◆少量のウイルスで感染する！
ウイルスが10～100個程度でも感染する。
- ◆流水による手洗いが有効！
次亜塩素酸ナトリウムや加熱処理が有効だが、手には使えないため、流水による石けんを使った丁寧な手洗いが大切。



ノロウイルス食中毒を防ぐポイント

Point
1

持ち込まない

- ・日頃から健康管理に心がける。
- ・腹痛・下痢などの症状があるときは調理作業をしない。

Point
2

つけない

- ・調理前、食事前の丁寧な手洗い
- ・食品や食器・調理器具の洗浄



Point
3

やっつける

- ・加熱が必要な食品は、中心部までしっかり火を通す。
(85～90℃、90秒以上)



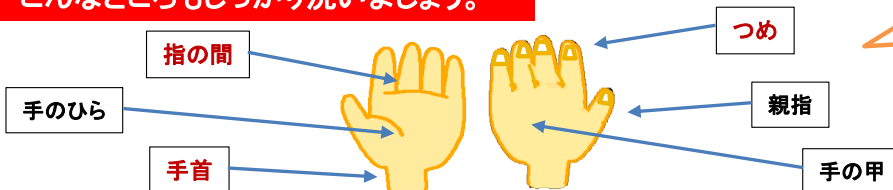
Point
4

ひろげない

- ・食器・調理器具の消毒
- ・嘔吐物の処理を適切に行う。



手洗いをしっかりと！
こんなところもしっかり洗いましょう。



つめや指の間、
手首なども丁寧に
洗いましょう！

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課

TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

郡上市食育キャラクター
『たーんと君』

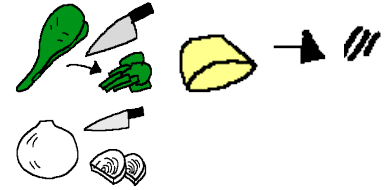


◎主菜：ほうれん草とえびのチーズ蒸し（4人分）

えびの食感としょうがの風味がアクセントに

えび（殻つき）	400g
酒	大さじ1
ほうれん草	1束(180g)
玉ねぎ	中1個
しょうが	1かけ
無塩バター	20g
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g

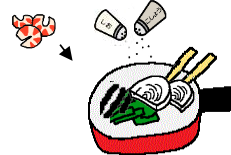
- ① えびは殻をむいて背ワタを取り、酒をふる。
- ② ほうれん草は4cm長さに切る。玉ねぎは薄切りに、しょうがは千切りにする。



（ひとり当たり）

エネルギー	192kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	8.6g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	1.3g
野菜の量	98g

- ③ フライパンにバターをとかし、玉ねぎ、ほうれん草、しょうがを入れて炒める。しんなりしたら、えびを入れて色が変わるまで炒める。最後に塩とこしょうで味をととのえる。
- ④ ③にピザ用チーズを散らして蓋をし、弱火にして5分程度蒸し焼きにする。

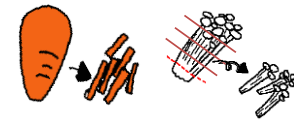
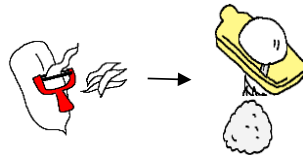


◎副菜：なめこのみぞれ味噌汁（4人分）

旬の大根でポカポカに

大根	160g
なめこ	1袋(80g)
えのき	1/4袋
人参	中1/2本
三つ葉	適宜
かつおだし	3カップ
味噌	小さじ4

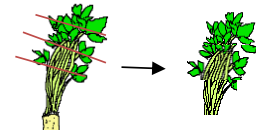
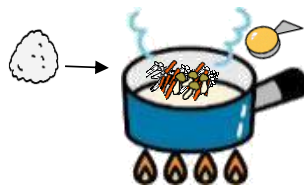
- ① 大根は皮をむいてから、すりおろし、軽く汁けをきる。
- ② なめこはさっと水洗いし、えのきは根元を切り落とし、5等分に切る。人参は千切りに、三つ葉は食べやすい長さに切る。



（ひとり当たり）

エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.7g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	70g

- ③ 鍋にだし汁、なめこ、えのき、人参を入れて中火にかける。煮立ってきたら、味噌を溶き入れ、仕上げに①を加えて火を止める。



今月の野菜 ほうれん草

鉄が豊富で赤血球の生成に不可欠な葉酸や、鉄の吸収を助けるビタミンCも多い野菜です。

シュウ酸というアクの成分が含まれているので、ゆでたら水にさらすのが基本です。加熱は短時間にして栄養の流出を抑えて歯ごたえをよくしましょう。茹でる前に、茎が太いものには十文字の切り込みを入れると、汚れが落ちやすくなり火も均一に通ります。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆



