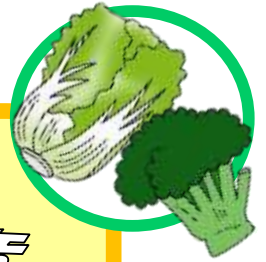




まめなかのつれん

R1.12.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは **白菜・ブロッコリー** です！



ノロウイルスによる 食中毒・感染性胃腸炎に注意

食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるもので、例年12月に患者が急増します。ノロウイルスによる食中毒は、主に調理者を通じた食品の汚染により発生します。これからの時期は特に注意しましょう。

◆特徴◆

- 少ないウイルス量でも感染する
- 下痢、吐き気、おう吐、発熱などの症状があらわれる
- 症状がなくなっても、しばらくの間、便とともにウイルスを排泄する
- 感染しても症状が出ない人がいる

通常1～2日で症状は治まりますが、**小さいお子さんや高齢の方は、おう吐・下痢による脱水や、おう吐物による窒息に注意が必要です。**



◆予防のポイント◆

【手洗い】石けんでしっかり洗いましょう！



いつ？

- トイレに行ったあと
- 調理の前
- 食事の前

どこ？

- 指先、指の間、爪の間
- 親指の周り
- 手首、手の甲

汚れが残りやすいところだよ！



【加熱】

- 中心部まで、しっかり加熱する
- 二枚貝の生食は避ける



【消毒】

- まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗う
- 塩素系漂白剤や煮沸により消毒する



郡上市の食育



大晦日

細く長く寿命が延びるように願う年越しそばを食べて、正月の年神様を迎え、一年の無病息災を願います。そばに含まれる「ルチン」は、毛細血管の壁を強くする作用がある、高血圧を予防すると言われています。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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じ 健康課

Tel 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。



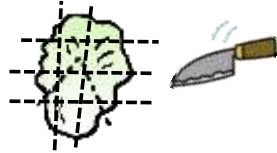
◎主菜：白菜と鮭の蒸し煮薬味ソース（4人分）

白	菜	小1/4個
	鮭	3切れ
A	酒	大さじ1
	塩・こしょう	各少々
	しょうゆ	大さじ2
	長ネギ（みじん切り）	大さじ2
B	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	ゴマ油	大さじ1
	おろしショウガ	小さじ1/2
	おろしにんにく	少々
	粉唐辛子	小さじ1/2

（ひとり当たり）

エネルギー	153kcal
たんぱく質	18.3g
カルシウム	61mg
食物繊維総量	1.6g
食塩相当量	1.7g

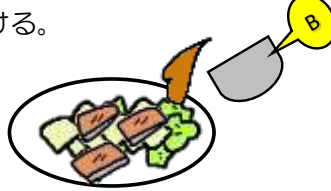
- ① 白菜は3～4cm角のざく切りにする。



- ③ フライパンに白菜を敷き、②の鮭を載せ、水30ccを加え、15分程蒸す



- ⑤ ③を皿に盛り、④のソースをかける。

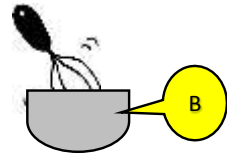


蒸して白菜をたっぷり食べよう

- ② 鮭は1切れを4等分に切り、ボウルに入れてAをまぶす。



- ④ ボウルにBを混ぜ合わせ、香味ソースをつくる。



加熱調理で
たくさん食べよ

◎副菜：ブロッコリーのわさびごまドレサラダ（4人分）

ブロッコリー	1房（200g）	
ミニトマト	8個	
アボガド	1/2個	
C	ワサビ	小さじ2
	酢	小さじ2
	プレーンヨーグルト	大さじ2
D	白すりごま	大さじ4
	マヨネーズ	小さじ2

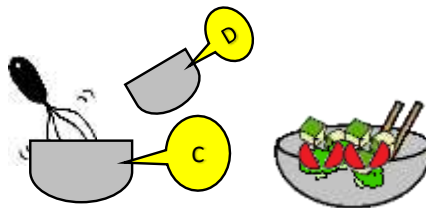
（ひとり当たり）

エネルギー	149kcal
たんぱく質	5.7g
カルシウム	154mg
食物繊維総量	4.7g
食塩相当量	0.1g

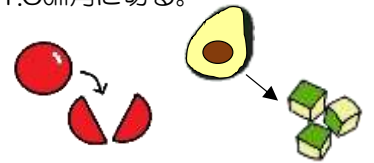
- ① ブロッコリーは小房に分け、ラップで包み、電子レンジで約2分加熱する。



- ③ ワサビを酢に溶かし、Dと混ぜ合わせて、ドレッシングをつくる。①、②を和える。



- ② ミニトマトはへたをとり、半分にする。アボガドは皮と種をとり、1.5cm角に切る。



クリーミーな味わいを！

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☆



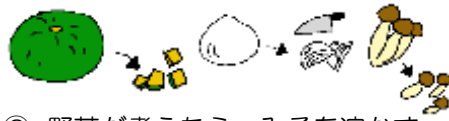
◎副菜：かぼちゃの味噌汁（4人分）

かぼちゃ	160g
玉ねぎ	中1/2個
しめじ	60g
だし汁	3カップ
みそ	大さじ1と1/3
バター	大さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	69kcal
たんぱく質	2.3g
カルシウム	23mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	1.1g

- ① かぼちゃは皮付きのままいちょうに切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分けておく。



- ③ 野菜が煮えたら、みそを溶かす。



冬至のかぼちゃをアレンジ

- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。



- ④ 椀に盛り、バターを落とす。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は255g！



