



まめなかねっしん

H28.12.1
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・かぶ** です！



冬場の食中毒予防

食中毒の原因となる細菌やウイルスのうち、日本で最も患者数が多いのが、ノロウイルスです。ノロウイルスによる食中毒は、**11月～3月**に集中しています。

<症状> 吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、微熱 など



ノロウイルスの感染原因

① 食品からの感染

・ノロウイルスに汚染した食品や、井戸水などの飲料水を飲食して感染します。

② 人からの感染

・感染者のふん便や嘔吐物が直接または、手すりやドアノブに触れて感染します。
・乾燥した嘔吐物に含まれたウイルスがホコリとともに空気中に散って感染を広げます。



3つの予防・対策！

① 手洗いをしっかりと！

・手洗いするときはこんなところに注意しましょう。



② 加熱処理でウイルスを殺菌！

・二枚貝(あさり、カキなど)を食べる時は、生食を控え、中心部までしっかり加熱(中心温度85～90℃以上で90秒以上)しましょう。



③ 嘔吐物などはすばやく処理を！

・処理する際は、手袋をしてペーパータオルでふき取り、すぐに袋へ入れ、密封しましょう。
・次亜塩素酸ナトリウムを含む消毒液で拭きましょう。



郡上市の食育

冬に食べたいお鍋

冬になると温かい鍋料理が食べたくなります。鍋料理は調理の手間もかからず、たくさんの野菜を食べることができます。一つの鍋を囲み家族団らん、共食を楽しみましょう。

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。



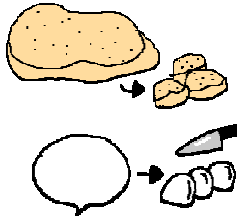
◎主菜：カブと鶏肉のゆずみそかけ（2人分）

鶏もも肉	120g
カブ	2個
A だし汁	100cc
みりん	大さじ1
白みそ	20g
B 砂糖	小さじ1・1/2
酒	大さじ2/3
ゆずの皮	少々

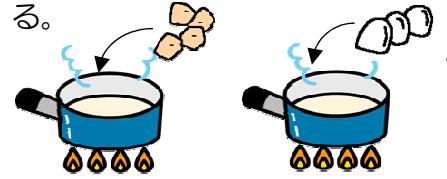
（ひとり当たり）

エネルギー	201kcal
たんぱく質	12.1g
カルシウム	39mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	1.4g

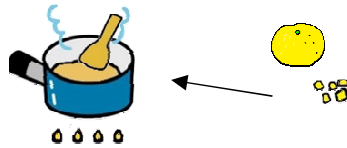
① 鶏肉は一口大に、カブは食べやすい大きさに切る。



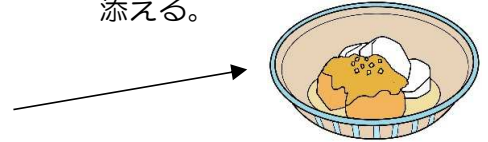
② 鍋にAの調味料を煮立たせ、①の鶏肉を入れてひと煮立ちさせる。カブも入れ、柔らかくなるまで煮る。



③ 小鍋にBの調味料を入れ、加熱しながらよく練り、刻んだゆずの皮を入れさらに練る。



④ 器に②を盛り付け、③のゆずみそをかけ、細かく刻んだゆずの皮を添える。



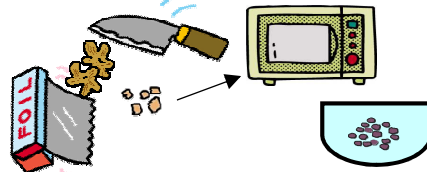
◎副菜：白菜とくるみのサラダ（2人分）

白菜	150g
くるみ	10g
レーズン	20g
A オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

（ひとり当たり）

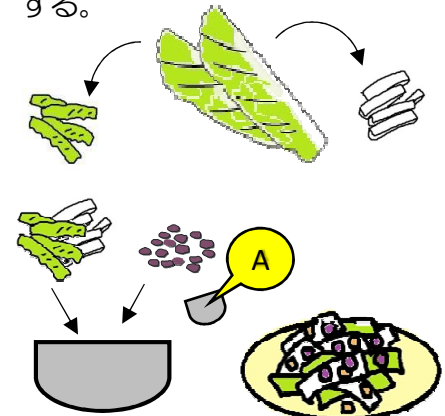
エネルギー	135kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	43mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.5g

① くるみは食べやすく砕き、アルミホイルに包んでオーブントースターで3～4分焼く。レーズンは水に2～3分つけて戻し、水けをきる。



レーズンの甘みがアクセントに♪

② 白菜は縦半分切り、葉先は横1cm幅に、芯は横5mm幅の薄切りする。



③ ボウルに②とレーズンを入れ、混ぜ合わせたAで和え、器に盛ってくるみを散らす。

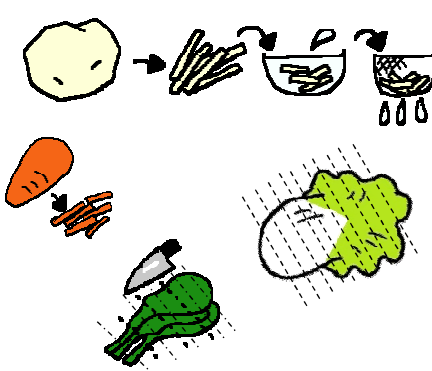
◎副菜：白菜のスープ（4人分）

白菜	1枚
じゃがいも	1個
にんじん	40g
カブの葉	40g
A 顆粒洋風だし	小さじ1
水	3カップ
塩・こしょう	少々

（ひとり当たり）

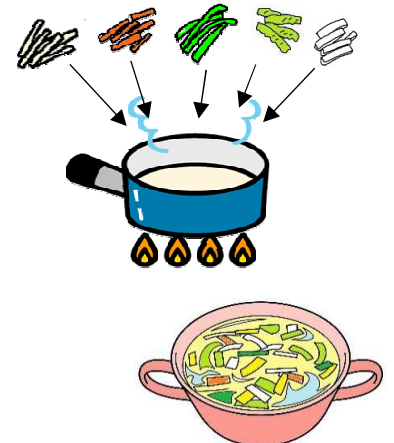
エネルギー	29kcal
たんぱく質	0.9g
カルシウム	37mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.8g

① じゃがいもは皮をむいて細切りにし、水にさらし、水けをきる。にんじんと白菜は細切りにする。カブの葉は1cm幅に切る。



薄味なのにおいしさ抜群！

② 鍋にAを入れ中火で煮立て、①の野菜を加えて柔らかくなるまで煮て、塩・こしょうで味を整える。



※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！