



まめなかなっせん

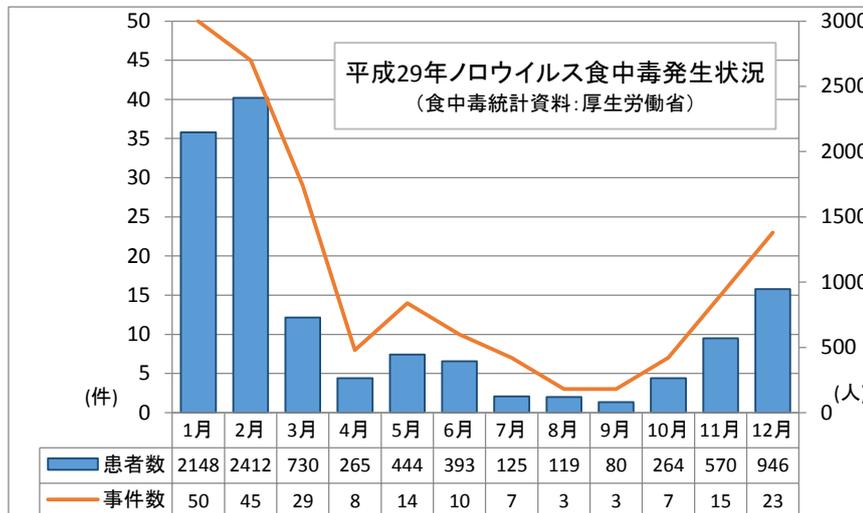
H30.12.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは **白菜・ブロッコリー** です！



冬はノロウイルスに注意

ノロウイルスは、冬季を中心に年間を通じて感染性胃腸炎や食中毒を発生させます。原因食品は、カキなどの二枚貝やノロウイルスに汚染された食品が多く報告されています。また、感染者の便や吐しゃ物に接触することにより二次感染を起こすことがあります。感染者が、用便後の手洗いが不十分なまま料理をすると、食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることにより感染が引き起こされる恐れがあります。



◆主な症状

- ・下痢、吐き気、おう吐、発熱
- ・感染してから1～2日で発症します
- ・子供や高齢者などでは重症化したり、吐物を詰まらせたりすることがあるため、注意が必要です。



◆手洗い

- ・調理や食事の前、トイレに行った後、外出後、おう吐物やふん便の処理後、石けんを使い十分に手洗する



◆健康管理

- ・冬場の消化器症状に注意！
- ・体調不良時は、医療機関を受診する



◆調理や食事

- ・二枚貝等は85～90℃で90秒間以上加熱する
- ・二枚貝の生食は避ける



◆家庭内の感染予防

- ・手の触れる場所を消毒する(トイレは念入りに)
- ・体調不良の家族は最後に入浴する
- ・洗濯物は分別する



郡上市の食育

冬至 (とうじ)

今年は、12月22日で、一年で一番昼が短い日です。小豆(あずき)や南瓜(かぼちゃ)を食べて邪気を払い、ゆず湯に入って身を清めます。



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。



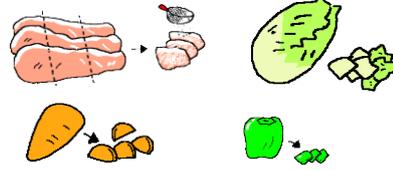
◎主菜：白菜と豚肉のあんかけ丼（4人分）

豚肩ロース	300g
酒・片栗粉	各大さじ1
白菜	300g
人参	60g
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1
A ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ1
ご飯	茶碗4杯分

（ひとり当たり）

エネルギー	486kcal
たんぱく質	21.7g
カルシウム	50mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.6g

- ① 豚肉は2cm幅に切り、酒・片栗粉につける。白菜は縦半分に切って2cm幅のざく切り、人参は半月切り、ピーマンは縦半分に切って、乱切りにする。



- ③ 豚肉に火が通ったら、ピーマン、白菜の葉とAを加え、ふたをして3～4分煮て、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

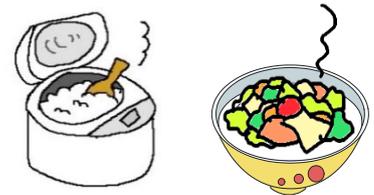


ケチャップでうまみアップ！！

- ② フライパンに油を熱し、豚肉と人参と白菜の軸を炒める。



- ④ 器にご飯を盛りつけ③をのせる。



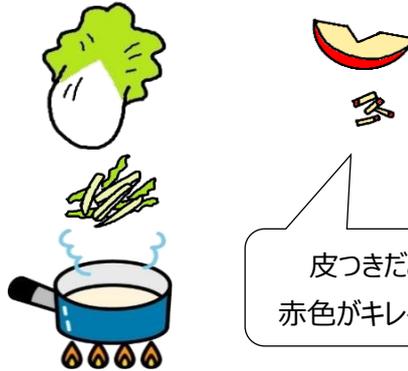
◎副菜：白菜とりんごのジンジャーサラダ（4人分）

白菜	300g
りんご	1/4個
A 酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
おろししょうが	小さじ1/2

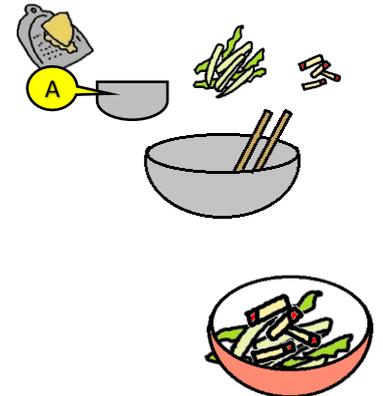
（ひとり当たり）

エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.6g
カルシウム	33mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	0.5g

- ① 白菜は細切りにし、さっと茹で水気を切る。りんごも細切りにする。



- ② Aを混ぜ合わせ、①と和える。



しょうがが香る♪

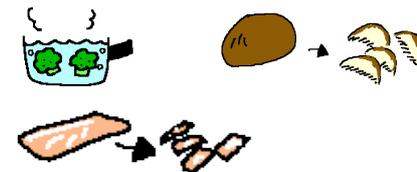
◎汁物：ブロッコリーのトロトロスープ（4人分）

ブロッコリー	1株
しいたけ	2枚
ベーコン	1枚
じゃがいも	中1個
サラダ油	小さじ2
A 水	600ml
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	84kcal
たんぱく質	3.6g
カルシウム	20mg
食物繊維総量	2.8g
食塩相当量	0.9g

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、茹でておく。しいたけは薄切り、ベーコンは細切りにする。



- ③ ②にじゃがいもをすりおろして入れてひと煮立させて、ブロッコリーを最後に加える。



じゃがいもを使ってとろみづけ♪

- ② 鍋に油を熱し、ベーコンとしいたけを炒める。しいたけがしんなりしてきたらAを加えて煮る。



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☆



※この3品を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は230g！

