



INOKUCHI



いのくち栄養だより

Vol. 66

Nutrition News from Inokuchi

2017年



発行

一年とは早いもので今年も残すところあと2カ月となりました。11月は紅葉シーズンを迎えることもあり、色鮮やかに染まった木々や落ち葉で秋を感じるのもいいですね。

美味しさ100点!!

旬なイマドキ野菜 集合~♪

栄養指導室 松田・大下



蕪(かぶ)

寒くなると甘みが増しておいしさもアップ♪
酢の物、煮物など上品な美味しはどんな料理にも合います♪

《選び方》皮に張り と ツヤがあり 茎と根の部分のつなぎ目に変色していないもの。

カリウム量:250mg (煮物一人分:100g)



ブロッコリー

調理しやすく、クセのない野菜。緑色のつぼは一つ一つが花のつぼみ。マヨネーズとの相性がピッタリですが、**カリウムを多く含んでいるため付け合せ程度の量にしましょう!**

《選び方》鮮やかで濃い緑色のもの。つぼみがぎっしり詰まっていて、丸くて硬く盛り上がったもの。

カリウム量:144mg (付け合せ一人分:40g)



白ネギ

東日本では白ネギが好まれ、西日本は青ネギが一般的。どちらも食べるのは「葉」の部分。

《選び方》巻きがしっかりとして白い部分に弾力があるもの。

カリウム量:54mg (煮物一人分:30g)



白菜

鍋料理に欠かせない野菜。水分が多いことも特徴。煮込むことでカサが減るので一度にたくさん食べ過ぎてしまわないようにしましょう。

《選び方》白い部分にツヤがあり重いもの。カットしてある場合は断面が盛り上がっていないもの。

カリウム量:176mg (お浸し一人分:80g)

大根



炒め物、煮物、和え物など様々な料理に利用できる優れたもの!大根は葉に近い上部は寒さで凍らないように糖度が高く、先端部分は土中の虫除けに辛味成分が多い。

《選び方》ひげ根の穴は少なめでゆがみがなく均一なもの。

カリウム量:230mg (煮物一人分:100g)



ほうれん草

シュウ酸が含まれており、えぐみの原因となるためたっぷりの熱湯で茹でましょう。

カリウムを大変多く含んでいるためサラダほうれん草などの生食はやめましょう。

⇒チンゲン菜、小松菜の方がおススメ★

《選び方》茎が細すぎず根元が赤くてふっくらとしたもの。葉に厚みがあり濃い緑色のもの。

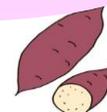
カリウム量:〈生〉552mg〈冷凍〉192mg (お浸し一人分:80g)

さつまいも

「さつまいも」という名前は「薩摩」が由来。加熱するとでんぷんが糖に変わり甘みが増す。**カリウムを大変多く含んでいる**ため煮物や天ぷらを作る際は、下処理を必ず行いましょう。焼き芋、ふかし芋などを食べ過ぎないように!

《選び方》皮に張りがあり、均一な色をしているもの。傷、シワがあるものは避ける。

カリウム量:564mg (焼き芋1/2個分:120g)



危ない！「ノロウイルス」食中毒!!!

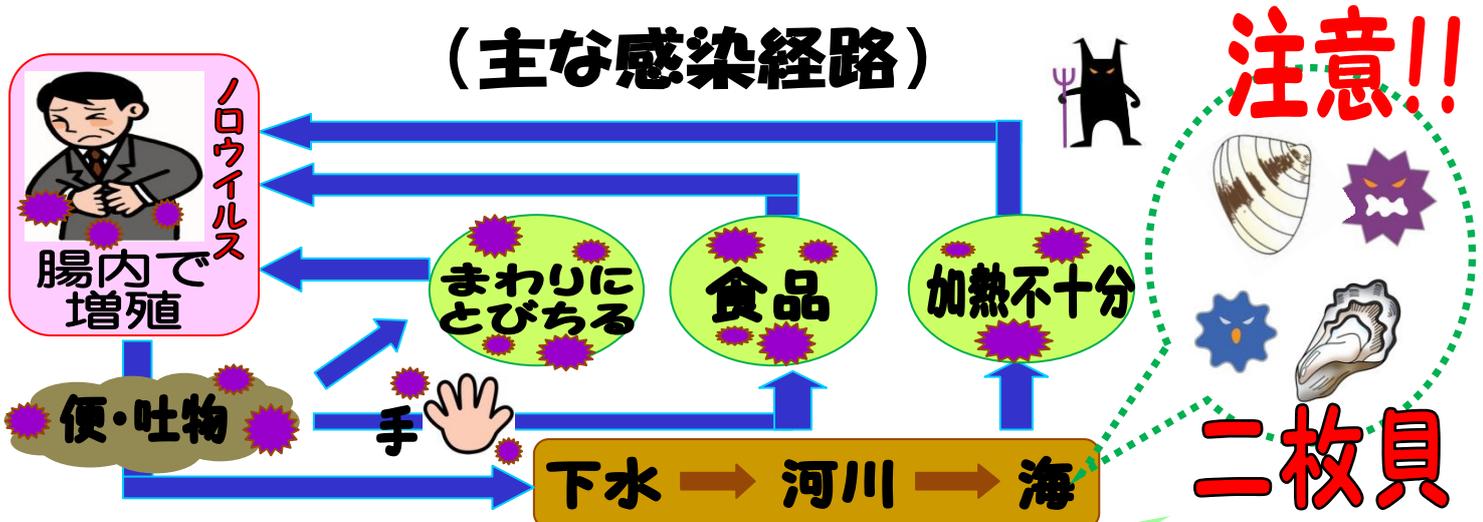
毎年当院でもお伝えしていますが、今年もノロウイルス食中毒が増える季節がやってきました。食中毒に対する正しい知識を持ち、予防に努めましょう！

「ノロウイルス」食中毒とは・・・

《胃腸炎症状を起こす小さなウイルス》

特徴

- ①ノロウイルスが原因で食中毒になる患者数は一番多い！！
- ②冬季に多発する
- ③感染力が非常に強い！ため大規模な食中毒になりやすい



二枚貝は食べたらいけない？

牡蠣などの二枚貝は、海水の取り込みと吐き出しを行っているため、二枚貝の中（中腸腺という内臓）にノロウイルスがどんどん蓄積されている。



かき
牡蠣

◎広島県、冬の名産『牡蠣（かき）』は

《栄養価：牡蠣5粒あたり》

カリウム	190 mg
リン	100 mg
塩分	1.3 g

★予防するためには・・・

ノロウイルス食中毒を引き起こすことがある！！

『中心温度85～90℃で90秒間以上加熱』するとウイルスなど破壊され、予防できる
⇒カキフライは内部まで加熱できていない可能性があるので危険！！

★牡蠣料理を食べる際は…しっかりと十分に！火を通して！！食べましょう

※特に透析治療を受けている方は・・・

低免疫であり治癒するまでに時間がかかり重症化することがあります！！

ウイルス感染で激しい感染性胃腸炎を引き起こしやすい為、十分に加熱されていない状態での摂取は避けましょう。どうしても牡蠣を召し上がる場合は必ずしっかりと火を通して下さい！

