

シリーズ野菜 ⑨

今は一年中、ハウス栽培などで豊富な種類の野菜が手に入ります。とはいえ、いちばん味がよく、栄養価が高い上に価格が比較的安いののが旬の野菜たち。

「シリーズ野菜」では、旬の野菜を賢く食べる方法をご紹介します。



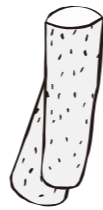
ながいも *chinese yam*

縄文時代から栽培されていた、独特のぬめりと粘りの根菜

●栽培・収穫●
北海道の生産量は、日本の43%を占め、道内では十勝（幕別町、帯広市、芽室町）や網走地区に産地が集中しています。夏のながいも畑には、高さ3メートルの緑のカーテンが広がり、葉が黄変し完熟を待って、やさしく大切に収穫されます。近年では台湾などに輸出され、注目を浴びています。

●栄養成分・効用●
ながいもには亜鉛やカリウム、鉄などのミネラル成分、ビタミンB群・C

など栄養成分が含まれ、さらにアミラーゼやジアスターゼ、ウレアーゼ、オキシターゼなど多くの消化酵素も含まれています。中国では漢方薬として利用されるほど、消化促進作用が抜群で滋養強壮効果も高いのが特徴です。また、食物繊維の一種で、ながいも独特のぬめり成分である「ムチン」は、細胞を活性化させる働きがあり、新陳代謝が促進され、老化の予防、肌荒れ、疲労回復、便秘の改善に効果的です。



●保存方法●

比較の日持ちします。1本丸ごとの場合は新聞紙で包み冷暗所に置きます。切った場合は切り口をラップで密閉し、冷蔵庫の野菜室へ入れます。すりおろしたながいもは冷凍保存することができます。

●ながいもを食べるとかゆくなるのは？

ながいもは手や口につくとかゆみを感じる場合があります。これは、ながいもに含まれるシュウ酸カルシウムの影響であり、酢水につけてから調理を行うとかゆみを抑えるとともに褐変を防止する効果があります。

☆ながいものおすすめレシピ☆

『ながいもサンド』



(材料) 15個分

- ながいも 中1本
- 小麦粉 適量
- 豚ひき肉 140g
- ニンジン 20g
- 生しいたけ 3枚
- 枝豆(正味) 60g
- 卵 1個
- でんぷん 適量
- 塩・こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1弱
- 小麦粉・パン粉・揚げ油 適量

①ながいもは皮をむき7〜8ミリ

(作り方)

- ①小麦粉をまぶす。表面に小麦粉をまぶす。
- ②ニンジンは短めのせん切り、生しいたけと枝豆はみじん切りにする。
- ③と豚ひき肉をよく混ぜ、つなぎに溶き卵、でんぷんを加える。さらに塩・こしょう、しょうゆを加え、よく混ぜる。
- ④①のながいもに③の具をはさま、水少量で溶いた小麦粉、パン粉をつけ、中火でゆつくりと揚げる。

(食生活改善推進協議会考案メニュー)

感染性胃腸炎を予防しましょう



	ノロウイルス	ロタウイルス
流行時期	秋～年末にかけて流行	1～4月に流行
感染対象	乳児～高齢者まで幅広い年齢層	乳幼児
主な症状	吐き気・おう吐・下痢が主症状で、一般的には軽症	白色の下痢便が特徴で、おう吐・下痢・発熱が主症状ですが、ノロウイルスよりも重症度が高い
潜伏期	1～2日	約2日
治癒時期	吐き気・おう吐・下痢 1～2日	激しいおう吐 5～8日 下痢 3～8日 発熱 半日～2日
治療法	・抗ウイルス剤はありません。 ・脱水症を防ぐために、水分を補給する。 ・水分を飲んでも吐いてしまう場合は、早めに医療機関を受診する。	
予防方法	・食事の前やトイレの後は、石けんで手洗いをする。 ・食品の中心温度が85度以上で1分以上加熱する。 ・下痢やおう吐などの症状がある人は、食品を扱う作業を控える。	
二次感染予防	・下痢やおう吐の症状がなくなっても、しばらくの間ウイルスが排出される。 ・汚物を処理する際、使い捨て手袋・マスクを着用し、ペーパータオルなどで取り除き、ビニール袋に入れ埋立ごみに捨てる。残った汚物は上にペーパータオルをかぶせ、その上から50倍～100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚物場所を広げないようにペーパータオルでよく拭く。 ※上記ウイルスに、アルコールや逆性石けんはあまり殺菌効果がありません。 ・汚物は乾燥させると飛沫感染するので、乾燥させない。	

平成24年11月頃からノロウイルスが全道や管内で流行しています。また、1月以降はロタウイルスの流行が予測されます。かぜや感染性胃腸炎の予防のため、うがい・手洗いを励行しましょう。



特定健診の申し込みはお済みですか？

「いきいき総合健診」お申し込み受付中

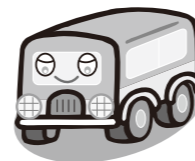
- 健診日：平成25年1月21日(月) 22日(火)
- 対象者：30歳以上の鹿追町民の方
- 検査内容：基本・特定健診、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、C型肝炎検診(基本・特定健診と同時受診が必要)、前立腺がん検診(50歳以上男性)
- 申込み先：トリムセンター 食育健康推進係
☎(66) 1311まで



40～74歳で国民健康保険にご加入の方は、特定健診を受ける義務があります。

巡回健康バス一般開放日は1月10日(木)です

巡回健康バス一般開放日は1月10日(木)午前10時から午後4時までです。脳のトレーニングや体脂肪を測るなどの機器がありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。



母子手帳発行の際には事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳の発行を行っていますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。



事前に、トリムセンター☎(66) 1311までお電話ください。