

シリーズ野菜 ⑧

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。



はくさい Chinese cabbage

食卓の主役にも脇役にもなる万能選手。鍋料理に欠かせない具材、体を温めて風邪予防に！

●栽培・収穫●

国内では茨城県、長野県で多く生産され、北海道は全国第3位の生産量（4%）で夏秋期には全国各地へ移出しています。7月～11月の道内では道内産がほぼ100%ですが、冬春期は茨城県などから移入されています。収穫時期はハウス栽培で5月上旬から、路地栽培では7月上旬からはじまり、10月で終了します。

●栄養成分・効用●

水分が95%と比較的多く含まれています。また、カリウム、カルシウム、リンなどの無機質もバランス良く含まれます。うまみ成分のグルタミン酸、アスパラギン酸が多く、また、甘味を示すアラニン、セリンが含まれ煮込むと甘いうま味がでます。

●選び方●

巻きが強く、持った感じが予想より重い

外側の葉の先端の緑色が濃く、傷んでいない

変色したり盛り上がっているものは新鮮でない

葉の抱合がしっかりしている

●保存方法●

カットして使用すると傷みが早く進むため、1枚ずつ外側から外して使います。暑い時期は、全体をポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。寒い季節なら新聞紙に包み冷暗所で保存します。葉を上にして立てておくと、3週間程度保存ができます。

●調理法●

味にくせが無く、どんな材料とも合うので、料理の幅が広い野菜です。鍋物、煮物のほか、和え物、味噌汁の具、八宝菜、炒め物、スープ煮やクリーム煮、サラダなどに使います。漬物は塩漬けの白菜漬けや、韓国料理のキムチ漬けが代表的です。

☆ 白菜のおすすめレシピ ☆

『白菜ロール』

☆ 白菜のおすすめレシピ ☆	
『白菜ロール』	
＜材料＞ 12個分	
白菜	12枚
ベーコン	12枚
ニンジン	小1本
コンソメ	2個
水	600ml

＜作り方＞

- ①白菜は、厚い部分を薄く削いでおく。ニンジンは縦長に薄くスライスする。それぞれさっとゆでしておく。
- ②白菜の内側にベーコン、ニンジンを広げ、軸の方から3種類を一緒に巻き、最後はつまようじで止める。
- ③鍋に水を入れて火にかけ、コンソメを溶かす。②を並べ入れて15分くらい煮る。
- ④つまようじを取り除き、2～3等分斜めに切る。
- ⑤器に形良く盛り煮汁を少量かける。

＜1個あたり栄養価＞

エネルギー	56kcal	鉄	0.3mg
たんぱく質	1.9g	食塩	0.3g
脂質	4.0g	食物繊維	1.1g
カルシウム	32mg		

寒い冬に負けないからを作ろう！



寒さが一段と厳しくなるこれからの季節は、健康な人でも風邪を引きやすくなりますね。特にインフルエンザは急性感染症の一種で、冬の寒さで抵抗力が弱り、空気が乾燥する時期にインフルエンザウイルスが猛威を振るいます。風邪やインフルエンザをこじらせてしまうと抵抗力が落ち、気管支炎や肺炎を引き起こします。

●ウイルスに負けないためには●

- ・体を冷やさないよう、服装に気をつけましょう。
- ・疲労をためないよう、休養を十分にとりましょう。
- ・体の抵抗力を高めるために、栄養バランスよく食事をとりましょう。風邪への抵抗力を高める栄養素としては「ビタミンA」「ビタミンC」がオススメです。

種類	効果 (風邪に関して)	多く含む食品
ビタミンA	粘膜を強化する働き (ウイルスは目や鼻腔などの粘膜から侵入する)	カボチャ、ニンジン、ホウレンソウ、レバーなど
ビタミンC	コラーゲンの生成に必要。コラーゲンは血管や各種臓器に分布し、不足すると抵抗力がなくなる。発熱によりビタミンCが消耗する	ピーマン、ブロッコリー、ジャガイモ、レンコン、レモン、オレンジ、イチゴなど

●風邪にかかってしまったら●

- ・風邪に効く食べ物として「ショウガ」や「ネギ」といった食品が効

果的ですが。風邪のひき始めで寒気があるときに発汗を促し、血行をよくして体を温める作用があります。

- ・「大根」や「大根おろし」は消化吸収を促し、胃腸が弱っている場合にも負担が少なく、体力の回復に貢献します。また、せきを止めたり、たんを切るのにも役立ちます。
- ・水分はこまめに補給することを心がけ、消化の良いおかゆやスープを合わせてとるようにしましょう。

●インフルエンザ予防接種を行っています●

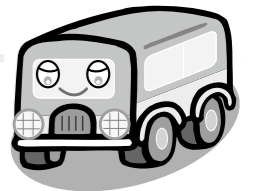
これからのインフルエンザ流行に備え、10月1日から町内各医療機関で予防接種を行っています。接種料金は1回2,000円です。なお、65歳以上の方や中学生までのお子さんは接種料金が全額補助（無料）となります。

詳しくは、広報しかおい9月号で配布された折り込みチラシをご覧ください。



巡回健康バス一般開放日は 12月6日(木) です

巡回健康バス一般開放日は12月6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。



☆お知らせ☆ 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。