

## シリーズ野菜 ⑥



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。

だいこん *Japanese Radish*

煮てよし、漬けてよし、生でよし、日本人にもっともなじみのある根菜

## ●栽培・収穫●

北海道は大根の生産量第1位で、夏秋期を迎えると全国各地への移出が盛んになります。6月～10月の道内では道内産がほぼ100%となります。冬春期間は千葉県、神奈川県、茨城県などから移入されています。

北海道での栽培時期は3月～10月。大部分が路地栽培ですが、一部ハウス栽培やトンネル栽培もあります。

## ●栄養成分・効用●

大根は根の部分と葉の部分があり、栄養価は大きく違ってきます。根の部分には水分が多く、でんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含んでおり、消化を助けます。大根の辛味は、シニグリンという物質が分解されてできるカラシ油によるものです。また、切り干し大根にすると栄養価が高くなり、甘みや風味も加わりおいしくなります。一方、葉は緑黄色野菜でカルシウムやビタミン類を多く含み、骨粗しょう症やかぜの予防に役立ちます。

・大根に含まれる食物繊維とカルシウム含有量

	食物繊維	カルシウム
大根1鉢分(150g)	2.1g	36mg
切り干し大根1鉢分(10g)	2.1g	54mg
大根の葉(50g)	2.0g	130mg

## ●選び方●

葉は緑色が新鮮で、切り口がみずみずしく花茎が出ていない

肩部の緑色が鮮やかである

ひげ根の跡が直線状に並び、その穴が小さい

全体に光沢があり、皮に張りがある

## ●調理法●

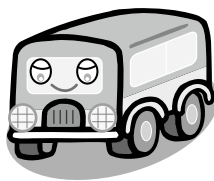
葉は、買ったその日のうちにすぐに調理しましょう。炒め物や、刻んで味噌汁に入れると色鮮やかで栄養満点の一品になります。根は大根おろしや煮物、切り干し大根、漬物、サラダなどさまざまな料理に使えます。

## ●保存方法●

必ず葉を切り取ります。葉はよく洗い、水切りしてから細かく刻んでポリ袋に入れ平らにして冷凍します。根は貯蔵性が良いため、ラップに包み冷蔵庫に貯蔵すると2カ月ほど保存ができます。冬期間はむろや土中での貯蔵もできます。

## 巡回健康バス一般開放日は10月18日(木)です

巡回健康バス一般開放日は10月18日(木)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。



## 不活化ポリオワクチン接種が始まります



## 不活化ポリオワクチン接種はいつから開始しますか？

☆開始日 平成24年10月1日から

☆場所 鹿追町国民健康保険病院(東町1丁目38番地 ☎66-2031)

☆接種日時 毎週水曜日 午後1時30分～午後3時30分

※必ず接種日の1週間以上前に国民健康保険病院へ予約してください

☆料 金 無料(町負担)



## 不活化ポリオワクチンの接種回数・年齢・方法はどのようになりますか？

今まで		これから
ワクチンの種類	経口生ポリオワクチン	不活化ポリオワクチン
接種回数	2回	・初回接種：3回 ・追加接種：1回(実施予定 ※2参照)
対象年齢	3カ月～90カ月	・初回接種：生後3カ月～12カ月に3回(20日以上の間隔をおく) ・追加接種：初回接種終了後12カ月～18カ月(最低6カ月後)に1回 ※1 生後3カ月～12カ月の間に不活化ポリオワクチン接種を受けられなかった場合でも、生後90カ月に至るまでの間であれば接種できます。 ※2 今後導入予定の4種混合ワクチン(不活化ポリオワクチン・ジフテリア・破傷風・百日咳)については、追加接種を実施します。ただし、不活化ポリオワクチンのみの追加接種については、効果が明らかになり次第、実施予定です。
接種方法	集団接種 経口	個別接種 皮下注射
接種場所	トリムセンター	国民健康保険病院

## 不活化ポリオワクチン接種は何回受ければいいですか？

今まで受けたポリオワクチンの種類および接種回数 ⇒ 今後の対応方法	
生ポリオワクチン	0回 ⇒ 不活化ポリオワクチン4回接種 1回 ⇒ 不活化ポリオワクチン3回接種 2回 ⇒ 必要なし
不活化ポリオワクチン	1～3回 ⇒ 不活化ポリオワクチン接種が合計で4回となるよう接種

## 不活化ポリオワクチン接種を任意で受けましたが、補助はしてくれるのですか？

任意で受けた分については補助できません。

あくまで平成24年10月からの定期接種が補助の対象になります。

■問合せ先：トリムセンター 福祉課 食育健康推進係 ☎66-1311



## ☆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。