

シリーズ野菜 ⑤



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。



かぼちゃ *pumpkin*

緑黄色野菜の代表！ 厳しい環境にも耐えうる強い野菜

●栽培・収穫●

国内では北海道産が最も多く、日本での生産量の45%を占めます。店先には8～11月に道内産がほぼ100%並びます。北海道での栽培期間は4～9月で露地栽培がほとんどです。

●栄養成分・効用●

かぼちゃはエネルギー量（カロリー）が高く主食の代替になるほか、ビタミン類が豊富な緑黄色野菜の代表でもあります。現在日本で広く栽培されている西洋かぼちゃは、βカロテンが4000マイクログラム（100g中）と多く、ビタミンCやビタミンB群も含まれています。

●選び方●

- ① 持った感じが重いもの（内部が充実している）
- ② つるの周囲がくぼんでいる
- ③ つるの先が完全にコルク状になっているもの（完熟している）
- ④ 切ったとき果肉が厚く、色が黄赤色が濃く鮮やかなもの

●調理法●

ソテー、フライ、煮物など幅広い調理法に適しています。皮は栄養価が高いので、できるだけ皮ごと調理しましょう。

●保存方法●

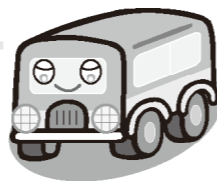
収穫したばかりのかぼちゃは、でんぷんのみで甘さが少ない傾向です。収穫後、風通しのよい日陰で10日間程度保存することにより、でんぷんが糖化し、ほどよい甘さとホクホク感のあるかぼちゃになります。1個丸ごとなら冷暗所でかなり長期間保存が可能です。切った場合は種子やワタを取り除き、ラップをかけて野菜室で保存します。

●「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」●

西洋かぼちゃは保存がきき、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないため、冬至の時期の貴重な栄養源です。ビタミンAやβカロテンが多く含まれ風邪の予防になります。江戸時代から始まった風習ですが、その効用は今も健在です。

巡回健康バス一般開放日は 9月6日(木) です

巡回健康バス一般開放日は9月6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。



今年度は風しんが局地的に発生しています



風しんの予防接種を受けましょう。

妊婦さんが妊娠初期に風しんにかかると、おなかの中の赤ちゃんが感染し、心臓の病気になったり、目や耳に障害を生じたりすることがあります。

次に該当する方は予防接種を受けましょう。

1. 風しんの定期予防接種対象者（1歳、小学校就学年の年、13歳、18歳）
 2. 妊婦への感染を予防するために、
 - ① 妊婦の夫、子ども、同居人
 - ② 10代後半から40代の女性（妊娠の可能性の高い者）
- 以上のうち、風しんの予防接種を受けた方や風しん既往者・抗体のある方は除きます。

接種料金

- ・定期予防接種対象者は無料です。
- ・定期予防接種対象者以外の方は有料です。各病院にお問い合わせください。

風しんはどうやってうつるの？

患者のせきやくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルス粒子を吸い込むことによって感染します。発しんが出現する前後約1週間が感染する時期と言われています。

どんな症状が出ますか？

発熱と発しんとリンパ節の腫れが代表的な3症状です。風しんウイルスが体中に入ると、14～21日の潜伏期間を経て、発熱と発しん（赤いぶつぶつ）があらわれます。発熱は約半数に見られますが、37度台の微熱程度で終わることも多いです。発しんは全身に広がりますが、3日程度で消えてしまいます。また、首や耳の後ろのリンパ節（首のまわりのぐりぐり）が腫れて、3～6週間位続くことも特徴的です。発熱と発しんは通常は数日で治ってしまうので「三日ばしか」とも呼ばれます。



☆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。