

シリーズ野菜 ②

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。



ほうれん草 *spinach*

カロチン（ビタミンA）や鉄などを多く含んだ緑黄色野菜の代表格

●栽培・収穫●

春～秋期は種まき後30～40日で収穫となります。生育適温は15～20℃で低温には比較的良く耐えることができます。種類は東洋種、西洋種、最近では東洋種と西洋種の混ざったものや、サラダほうれん草というアクが少なく生で食べられるものも作られています。

●栄養成分・効用●

カロチンやビタミンC、鉄、ビタミンB1・B2、カルシウムなどの栄養素を多く含んでいます。カロチンは抗酸化作用があるといわれ、発がん性物質の毒性を軽減して、がん予防に効果が期待できるほか、動脈硬化を防ぐ作用もあるとされています。またカロチンとビタミンCの相乗的な効果で、肌荒れの防止、風邪予防にも有効です。消化も良い食材なので体質改善や病人にも向いています。根元の赤い部分には骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれていますので、捨てずに食べるようにしましょう。ほうれん草には体に良い成分だけでなく害になる成分も含まれています。これは硝酸やシュウ酸で一般的には「アク」といいます。塩を少々入れた熱湯でサッとゆでて冷水にさらすことでアク抜きできます。

●選び方●

①葉が肉厚で、緑色が濃いものを選びましょう。

②根元に近い部分から葉が生えているものを選ぶようにします。葉に比べて茎が長く、太いものは育ちすぎです。

③根元が大きく、赤みが強いものを選びましょう。

④葉先が変色して黄色いものや、根元が干からびているものは、鮮度が失われているので、避けた方がよいです。

●調理法●

生で食べる・炒める・ゆでる・煮るなどさまざまな調理方法があります。加熱しすぎると、味も色も悪くなるので調理は短時間、強火で仕上げましょう。また、油を使った炒め物にすることでビタミンCの損失を少なくすることができます。

●保存方法●

湿らせた新聞紙に包みポリ袋に入れて、立てた状態で冷蔵庫に保存すると、4～5日ほどもちます。すぐ使わない場合は、まとめてゆで、固く絞ったものをラップにくるみ、小分けにして冷凍保存してもよいです。食べる分を解凍すればよいので、下ごしらえの手間が省けます。



子宮頸がんワクチン接種のお知らせ

子宮頸がんにかかる女性は、20～30代の若い女性に急増し、毎年約15,000人おり、うち約3,500人が亡くなっています。それを予防するためには、子宮頸がんワクチンの接種により、ヒトパピローマ発がん性ウイルスの感染予防と、20歳以上の方は定期的な検診が必要です。

下記の要領でワクチン接種できますので、お知らせします。

※予防接種希望者は今年度中に受けましょう。

(10月までに1回目の接種をすると今年度中に終了できます)

対象者：鹿追町民で小学5年生から高校3年生に相当する方
接種料金：無料（正しい知識を身につけ、感染を予防し、安心して妊娠・出産を迎えることができるように、その費用を全額助成しています）

接種回数：3回

接種病院：鹿追町国民健康保険病院 ☎66-2031

みやざわ循環器内科クリニック ☎66-1213

牟羅館鹿追診療所 ☎66-1717

☆事前予約が必要です。(1週間以上前に予約しましょう)

子宮頸がんワクチンなどの2回以上接種が必要な予防接種は、初回に接種した病院で次の接種についてご案内します。同じ病院で最後まで接種するようお願いします。



脳ドック検診のご案内

3月5日にご案内いたしました脳ドック検診は、多くの方から受診希望をいただきました。ありがとうございます。

このたび、北斗病院より若干名ではありますが、脳ドック検診の追加枠をいただきました。

受診を希望される方は右記の日程を参照の上、トリムセンター（☎66-1311）へお申し込みください。

☆北斗病院脳ドック追加枠(計13人)

日時	受診可能人数
6月15日(金)午後	1人
8月15日(水)午前	2人
8月16日(木)午前	2人
9月7日(金)午前	2人
9月10日(月)午後	1人
9月12日(水)午前	2人
9月13日(木)午前	2人
9月18日(火)午前	1人

巡回健康バス一般開放日は 6月14日(木)です



巡回健康バス一般開放日は6月14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機器などがありますので、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を発行していますが、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。

