

栄養だより

2015年

6月

さぬき市民病院
栄養管理科発行



梅雨の季節は、春の終わりであるとともに夏の始まりとされています。湿度が高く、かびが生えやすいことから、「徼雨(ばいう)」、転じて「梅雨」となった説があるそうですよ。

お肉の生食、加熱不足にご用心

平成26年度香川県の食中毒発生月の50%は、6~10月です。原因食品は、魚介類・きのこ類・肉類が多く、原因菌の50%は、ノロウイルスとカンピロバクターです。さぬき市でもカンピロバクターが原因の食中毒が発生しました。食中毒対策の3原則を行いましょう！

つけない

増やさない

やっつける

カンピロバクター食中毒予防

生あるいは加熱不十分の鶏肉や内臓肉を食べることは、控えましょう。

熱や乾燥に弱いため、中心温度を75℃で1分間以上加熱し、調理器具類は、洗浄後しっかり乾燥させましょう！

生ものに添えられている食品には意味があり、大根は消化吸収を助け、シソは食材の傷みを防ぐと言われています。食事の際は、添え物にも目を向けてみましょう！

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。



簡単春のレシピ紹介



アスパラの酢味噌和え(4人分)

アスパラガス・120g	白味噌・……32g
ムキエビ・……80g	砂糖・……40g
乾燥わかめ・……4g	酢・……40g

★ 作り方 ★

- ① アスパラガスは、3cmの斜め切りにする。
- ② アスパラガスとムキエビを、お湯で茹でる。
- ③ わかめは、水で戻し、熱湯をかけて色を出しておく。
- ④ 白味噌、砂糖、酢を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に、冷ましたアスパラガスとムキエビ、わかめを入れて和える。
- ⑥ お皿に盛り付ける。



讃岐の旬食材

アスパラガス

旬の期間
4~7月



穂先がしまり、瑞々しく根元まで軟らかい「さぬきのめざめ」は、平成十七年に、品種登録された香川県オリジナルのアスパラガスです。長く成長し、約五十cmになるものもあるそうです。

含まれる栄養素

アミノ酸の一種で、アスパラのうま味成分でもある、アスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、糖質の代謝を促進し、疲労回復に効果があるといわれています。

