

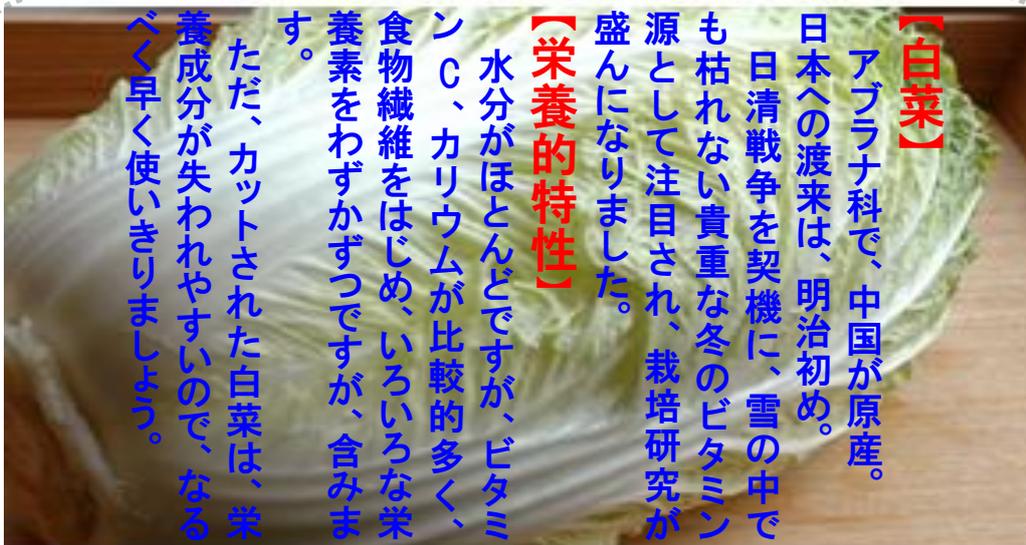


# 栄養だより

2009年

2月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行



## 【白菜】

アブラナ科で、中国が原産。日本への渡来は、明治初め。日清戦争を契機に、雪の中でも枯れない貴重な冬のビタミン源として注目され、栽培研究が盛んになりました。

## 【栄養的特性】

水分がほとんどですが、ビタミンC、カリウムが比較的多く、食物繊維をはじめ、いろいろな栄養素をわずかずつですが、含みます。

ただ、カットされた白菜は、栄養成分が失われやすいので、なるべく早く使いきりましょう。



## つくりかた

- ① 白菜はきれいに洗い、茎は長さ5cm・幅5mmくらいに切り、葉は3cmのざく切りにし、塩を振ってしばらく置いておく。
- ② たかのつめは、種を取り、水に漬けてやわらかくして、せん切りにする。
- ③ 生姜は皮をひき、せん切りにしておく。
- ④ ボールに白菜を絞って入れ、砂糖・酢・塩と生姜を加え混ぜる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、たかのつめを入れ、さっと炒めて④にかけ、全体を混ぜ、器に盛る。

一人分栄養価 エネルギー 49kcal たんぱく質 0.8g  
脂質 3.0g 塩分 1.2g

## 白菜の甘酢漬け

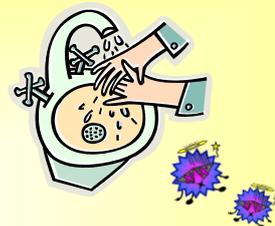
### 材料(4人分)

白菜	280g
塩	3.2g
生姜	4g
砂糖	12g
酢	20g
塩	1.6g
たかのつめ	少々
油	12g

## ノロウイルス 感染症・食中毒にご注意！

### 予防のポイント

- ☆ **とにかく、石けんで手をよく洗いましょう！**  
トイレのあと、お料理の前、食事の前には、必ず石けんでよく手を洗うこと。  
ウイルスは、石けんによる手洗いで落とせます。
- ☆ **食材は、よく洗い、よく加熱しましょう！**  
調理器具も清潔に管理し、食材はしっかり中心部まで加熱しましょう
- ☆ **ノロウイルスに汚染された場所は、よく消毒しましょう！**  
ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。  
※アルコールは、効果がありません。



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。

