

今月のピックアップ食材 ★ごぼう★

きんぴらにしたり、炊き込みご飯にいれたいと、何に使っても美味しいですね。ごぼうは食物繊維が豊富で、腸内環境を整えたい、糖尿病や大腸がんの予防が期待されます。

食物繊維は、「**第六の栄養素**」とも言われています。

<ごぼうに含まれる食物繊維>

- ・**リグニン(不溶性食物繊維)**
…腸の動きを活発にし、腸内環境を整えます。便秘や大腸がんの予防につながります。
- ・**イヌリン(水溶性食物繊維)**
…コレステロールを排泄したり、血糖値の上昇を抑える働きがあります。糖尿病の予防に有効です。



<ごぼうの栄養量(100g)>

エネルギー: 65kcal

炭水化物: 15.4g

食物繊維: 5.7g

豆知識

食物繊維の目標量(成人)

男性: 20g以上

女性: 18g以上

※食事摂取基準(2015年版)より

ノロウイルスに注意!

ノロウイルスは冬に多い!! しっかりと予防しましょう。

<症状>

食後1~2日で、腹痛、激しい下痢、嘔吐などが起こります。

<原因>

ウイルスを含む二枚貝(特にカキ)

<予防のポイント>

- ・触ったら**手を洗う**(2回以上洗うと良い)。
- ・調理器具を**しっかり洗う**。
- ・十分に加熱する。**85~90℃で90秒以上!**
- ・家族に感染者がいる場合、吐物や排泄物の取り扱いに**注意する**。 →詳しくは厚生労働省のHPへ

ノロウイルスによる食中毒にかかった人の、

- ・排泄物や吐物によって
- ・手を通じて食品や調理器具を汚染し、それを食べることで

感染することもあります。

