

今月のピックアップ食材 ★舞茸★

肌寒い季節になり、お鍋など温かい食事が増えてくるのではないのでしょうか。そのお鍋の具にもなり、炒め物や炊き込みご飯、天ぷらなど、どんな料理にも合う舞茸は、栄養も豊富です。

<舞茸に多く含まれている栄養素>

・ビタミンD

…骨の形成などに使われます。
油に溶ける性質なので、炒め物や
オリーブ油などを使うと吸収率 up!



・食物繊維(不溶性食物繊維)

…腸で水分を吸収してふくらむ。
腸を刺激して蠕動運動を促進。



便秘の解消 など



含有量(100g当たり)※1パックで100g程度

ビタミンD 4.9μg

食物繊維 3.5g

※不溶性食物繊維は3.2g

食事摂取基準(2015年版)より

ビタミンDの目安量 5.5μg/日

※18歳以上の男女

食物繊維の目標量 17~20以上/日

※性別、年齢で異なる

麻疹(はしか)・風疹(三日はしか)に注意!

麻疹・風疹は小児に比べて成人が罹ると重症化しやすい感染症です。

麻疹 10月5日に県内で1件の麻疹患者が発生しました。麻疹は、患者と同じ空間にいただけで感染する可能性が高く非常に感染力が高い疾患。手洗い・マスクのみでは十分な予防ができません。合併症を起こしやすく、感染の拡大を防ぐために7ク千の2回接種が勧められています。

風疹 10月14日までに、関東を中心に風疹の患者が1000人以上発生しています。

・20代の女性や、30~50代の男性で風疹にかかったことがなく、関東地方へお出かけの際は、予防接種歴を確認し、未接種または接種歴がわからない場合は積極的に7ク千接種の検討をしてください。

※妊娠中の麻疹・風疹7ク千接種はできません。

・風疹の抗体価が低い妊婦は、風疹の発生している地域へ不要不急の外出を控えましょう。

・妊娠中の女性が風疹に感染すると、生まれてくる子供が先天性風疹症候群を発症することがあるため注意が必要です。

特に妊娠前の女性は、明らかに風疹にかかったことがある、風疹の予防接種を受けたことがあるまたは風疹に対する抗体があると確認できていない方は、まずは抗体検査を受けましょう。

☞福井県では、妊娠を希望する女性(一部例外あり)を対象に、抗体検査を無料で行っています。詳しくは福井県ホームページをご覧ください。



<11月14日は世界糖尿病デー>

糖尿病抑制キャンペーンの一環で、県内では丸岡城がブルーにライトアップされます。

期間:11/14~11/20

時間:18時~22時

1年に1度のブルーライトアップの機会です。興味のある方は足を運んでみてください。