

今月の食材★アスパラガス★

5～6月に旬を迎える野菜にアスパラがあります。アスパラは、ビタミン C やビタミン E、βカロテン(ビタミン A)など抗酸化作用のあるビタミンを多く含み、健康の維持や美容にも役立ちます。穂先には「ルチン」という成分があります。ルチンには毛細血管を強くする働きがあり、高血圧や動脈硬化の予防に効果的です。他にも、疲労回復効果のあるアスパラギン酸なども含まれます。

日本で多く流通しているのは、グリーンアスパラですが、ホワイトアスパラもあります。日の当たらないよう育てたアスパラであり、グリーンアスパラよりも栄養価は落ちますが、柔らかくて甘いのが特徴です。生は旬の時期しか出回らないので、一度食べてみてはいかがでしょうか。



<アスパラの肉巻きフライ>

材料 (2人分)

・アスパラガス	4本
・豚肉(薄切)	150g程度
・塩、こしょう	少々
・小麦粉	15g
・卵	1/2個
・パン粉	20g
・揚げ油	適量

- ① 下処理をしたアスパラに豚肉を巻き、塩こしょうで下味をつける。
- ② 衣をつけて180℃の油で揚げる。

前日調理にご注意を!

『カレーは一晩寝かすとより美味しくなる』などと言われていますが、これが原因で食中毒になるケースが多発しています。今年3月にも国内の幼稚園で前日に調理したカレーが原因の食中毒にかかり、76人が下痢・嘔吐の症状が発生しました。このうちの3分の1を超える人の便からウェルシュ菌が確認されました。

ウェルシュ菌食中毒は、カレーやシチュー、スープ、煮しめなどの魚や肉および野菜の煮込み料理が原因食品です。酸素がない場所で増殖する性質であることが特徴の1つです。特に大きな鍋で作られた煮込み料理は煮沸により酸素が追い出されるので、ウェルシュ菌が増殖するのに都合が良い状態となります。

大量の煮込み料理を加熱が不十分な状態で一晩常温放置した場合、10分間に1回という非常に早い速度でウェルシュ菌は分裂し増殖します。その為、前日に調理した料理を大きな容器のまま冷蔵庫に一晩保管したものの、冷えるまでに長時間かかったためウェルシュ食中毒が発生するケースが多いです。

☞ご家庭で多めに煮込み料理をする際は☜

- ① 冷凍肉・魚は完全に解凍してから使用のうえ十分に加熱調理し早めに食べる。
- ② 調理するときは空気(酸素)を入れ込むようによくかき回す。
- ③ 保存するときは調理後すぐに冷却し(小分けすると冷めやすい)冷蔵庫に保存する。特にこれからの時期常温保存は厳禁!
- ④ 保存後の食品は、食べる前に再度加熱する。



ウォーキングのすすめ

暖かくなり、屋外で運動しやすい季節になりました。

国土交通省が日常生活におけるの歩行量)に着目したガイドラインを策定しました。

歩行を1日1500歩増やすと運動時間を約15分間増やす事ができ、エネルギー消費を男性(体重70kg)で約60kcal、女性(体重60kg)で約50kcal増えます。1年間継続すると食事を減らさなくても2kg~3kgの減量が可能になる計算となります。

これまでの「ウォーキングによる健康増進効果の研究」によると、良い効果は健康面だけでなく1日1歩あたり約0.065円医療費の抑制効果がみられ、1日1500歩多く毎日歩く事で1人あたり年間約3万5千円の医療費を抑制することが期待できるとのことです。(0.065円×1500歩×365日)