

# きゅうしょくだより

2024年  
11月号



朝晩ぐっと冷え込むようになり、秋が深まってきましたね。  
旬の食材を存分に味わって、寒さに負けない体をつくりましょう。



## 栄養バランスからみる 日本型食生活

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物をおかずに合わせて、様々な食べ物を上手に献立に取り入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスにすぐれた食事であり、今後も続けていきたい食文化です。

### どんなおかずにも 合うご飯

腹もちがよく、1日のエネルギー源になります。また、米は、大豆製品と組み合わせることで、良質なたんぱく源にもなります。



### みその力と具たくさんで 栄養満点のみそ汁

発酵食品であるみそには、免疫力を高める効果があるといわれています。また、具たくさんのみそ汁は、一食の中で不足する栄養素を補うことができます。



### 体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆

魚介類や大豆製品には、良質なたんぱく質や資質が多く含まれています。どちらも成長期に積極的に摂りたい栄養素です。



### 野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りたくさん

ビタミン類や無機質、食物せんいを多く含んでいます。日本食は、煮る、ゆでる、蒸すなどあまり油を使わない調理法が多く、脂質の摂りすぎを防ぐことができます。



近年は米の消費量が減り、脂質の摂りすぎによるバランスの崩れが心配されています。和洋中どんなおかずにも合い、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割を、もう一度見直してみましょう。



11月15日  
七五三



男の子は5歳、女の子は3歳と7歳の成長の節目の歳に、これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴は、長い棒状の紅白の飴。砂糖と水飴が原料で引っ張ると伸びることから、長寿の思いが込められています。

## 旬の食材 ほうれん草



ほうれん草は緑黄色野菜の中でも群を抜いて栄養価が高いです。特に鉄分、カリウム、マグネシウム、βカロテンといった栄養を多く含んでいます。また、ほうれん草には寒いと甘みが増す性質があります。そのため、冬の旬の時期には甘みが増して美味しく、かつ栄養価の高いほうれん草をぜひご家庭でも取り入れてみてください。

## 食育クイズ



さつまいもをより甘くするには??

①高い温度で短時間の加熱

②低い温度で長時間の加熱



答え:② さつまいもに含まれるアミラーゼ(甘みを強くする物質)は30~40度で活発に働くため、低温でゆっくり時間かけて熱した方が甘みが増します。

## ★ノロウイルスにご注意ください。

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。



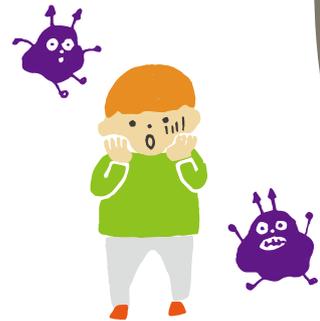
### ノロウイルスの怖いところ

普通の食中毒予防には菌を『つけない』『やっつける』『増やさない』が重要だと言われていますが、ノロウイルスには『増やさない』は該当しません!ノロウイルスは食品中では増殖せず、人の腸管のみで増殖するためです。

ノロウイルスに感染すると、感染者の糞便1gあたり1~100億個ものウイルスが体外に排出されます。ノロウイルスは100個以下で感染しますので、ごく少量の糞便が付着しても多数の人を感染させています。

また、大変微小のため(ノロウイルスの直径約0.000004mm)手のしわの深さ(1mm)にノロウイルスが25万個入り込むことができます。

ノロウイルスに対してアルコール消毒はあまり効果がないため、手のしわの奥にまで入り込んだウイルスは簡単には除去できません。



## 『つけない』『やっつける』で予防しよう!!

### ①つけない!

手洗いは排便後、調理前、生の食材に触れた後などに、石けんを使って爪の間までしっかりと洗い、流水で流しましょう。加熱した料理を盛り付ける手、食器、器具は清潔でしょうか?もう一度しっかり確認してから盛りつけましょう。



### ②やっつける!

ノロウイルスは加熱により、死滅します。食材は中までしっかりと加熱しましょう。タッパーに取っておいた料理をレンジで温めるとき、中までしっかりと加熱されていますか?取り出し、よくかき混ぜて、何度かに分けて温めましょう。

