



# 冬野菜のいろいろ



## 白菜



＜旬：11月～2月頃＞

＜栄養＞  
ビタミンC、カルシウム、鉄、カロチンなど、特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。

＜選び方＞  
外葉が大きく、しっかりと巻いてあるもので、株の切り口が白くてみずみずしいものを選びましょう。

※当院では、現在鳥取県産を使用しています。

## 大根



＜旬：11月～2月頃＞

＜栄養＞  
でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼは食物の消化を助ける効果があります。

＜選び方＞  
ずっしり重みがあり、カットされている場合は切り口のきめが細かいものを選びましょう。

※当院では、現在鳥取県産または熊本県産を使用しています。

## かぶ



＜旬：11月～1月頃＞

＜栄養＞  
でんぷんの消化酵素であるジアスターゼや食物繊維などが豊富で、食物の消化を助ける効果があります。

＜選び方＞  
葉が青々としていて、表面につやがあるもの、ひび割れや傷がなく、形のよいものを選びましょう。

※当院では、現在鳥取県産または熊本県産を使用しています。

## 長ね



＜旬：11月～2月頃＞

＜栄養＞  
におい成分のアリシンには血行をよくする効果や、ビタミンB1と結びついて疲労回復に効果を発揮します。

＜選び方＞  
ねぎの軸に弾力があり、白色と緑色がはっきりしているものを選びましょう。

※当院では、現在鳥取県産を使用しています。

# 「ノロウイルス」

## 原因

カキなどの二枚貝や、その他ノロウイルスに汚染された食品で加熱が不十分なものを食べた場合や調理器具などを介して感染します。

少量でも感染力が強く、人のふん便やおう吐物などからも感染が広がるので注意が必要です。



## 症状

潜伏期間は1～2日で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱が主な症状です。

通常これらの症状が1～2日続いた後、治癒しますが、幼児や高齢者など抵抗力が弱い人が感染すると重症になることがあるため、水分と栄養の補給を充分に行うなど注意が必要です。

## ◆予防方法4つのポイント◆

### ①十分な加熱調理をしましょう。

※ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望めます。

### ②しっかり手洗いをしましょう。

※石けんを十分泡立てて手指を洗浄します。すすぎは温水による流水で行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きましょう。

### ③調理器具はしっかりと消毒しましょう。

※洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で浸すように拭くことが望めます。

次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）＝水1Lに対して、塩素系漂白剤(例:花王株式会社「キッチンハイター」)10ml入れる。

※なお、二枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具を使用するか、調理器具を使用の都度洗浄、消毒する等の対策が必要でしょう。

### ④嘔吐物や糞便には直接触れないようにしましょう。