

栄養科だより

2009年1月2月号

新年 あけましておめでとうございます。

年も改まり、これからますます寒くなることと思います。皆さまどうぞお体にはお気をつけ下さい。

新年にあたり、はるかに皆さまのご健勝とご多幸をお祈りいたします。



とれたてキッチン

一年の幕開けに相応しいお正月の『おせち料理』と節分の豆まきや独特の風習を取り上げて特集します。

このコーナーでは行事食の特徴や風習のご紹介と、『今月の一品(おすすめレシピ)』を紹介します。

1月…お正月(一年の最初のおめでたい日)

正月のお供え物の祝儀料理として『おせち料理』が江戸時代の頃から発展しました。おせち料理にはそれぞれ意味が込められています。

おせち料理



- 数の子… 子孫繁栄。
- 田作り… 五穀豊作。
- 黒豆 … 元気で豆に働けるように。豆に暮らせるように。
- 鯛 … おめでたい。
- 海老 … 腰が曲がる程長寿を祈る。
- 伊達巻… 巻物に見立て文化繁栄。
- 蒲鉾 … 半月型から初日の出に見立てる。
- 栗きんとん… 金運を祈る。

2月…節分(季節の変わり目、立春の前日)

前年の邪気を払い福を招いて新しい年を迎えるという意味があり色々な風習があります。

色々な風習

年男かやく年にあたる人がいった大豆を升にいれ神棚にそなえた後『鬼は外、福は内』となえながらまき、豆を年の数だけ食べると一年を健康ですごせると言われています。



節分のように恵方(歳徳神のいる方向)に向かって無言でねがい事をしながらまき寿司を丸かぶりすると福がもたらされ一年間縁の切れないいい年になると言われています。



今月の一品

七草粥



材料(4人分)
米…200g
塩…5g
七草…少々
(せり、なずな、御形、はこべら、仏の座、すずな、すずしろ)

作り方
①七草は、さっと下湯でしておく。
②粥を炊いて①の七草と塩を入れて味を整える。

1月7日の朝に食べる風習があります。
疲れた胃を休めて栄養素を補う役目をしますのでぜひ皆さんお試しください。

ちゅーぼーですよ

栄養科では、積極的に地産地消に取り組んでいます。地産地消とは、地元でとれた食材を地元で食す(消費)ことです。今の季節では阿知須でできた、大根、カブ、青菜などが多く届けられています。新鮮な野菜を使っているため、大根やカブの葉まで、浅漬けにして、美味しく食べることが出来ます。

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』を紹介します。



地元の生産者からとれたての新鮮な『青菜』が届けられました。

こんにちは えいようか

このコーナーでは栄養科の職員を紹介します。

今回は栄養科の調理員3人をご紹介します。明るく元気で、毎日笑顔で厨房を盛り上げてくれています。



お料理☆大好き!! 3人組です。

(左)古賀 趣味はケーキを買うことと、買い物です。
「おいしい食事を提供できるように心がけています」

(中央)福海 趣味は映画鑑賞と買い物です。
「見た目でもおいしく見えるように盛り付けに気を付けています。」

(右)久富 趣味はお菓子作りです。
「食べて元気になってもらえるような食事を作りたいです。」



けんこう大辞典

このコーナーでは気になる健康についてのお役立ち情報をご紹介します。

近年、耳にされる事が多いノロウイルス。一般的な食中毒とは違い、人から人への感染力はきわめて強力で、まれに1日20回程度の激しい下痢をすることがあります。今回は、今の季節に流行しやすいノロウイルス食中毒について、取り上げてみます。

ノロウイルス食中毒とは

- ・牡蠣(かき)などの2枚貝による食中毒が多く報告されていますが、このウイルスを持った人が手を洗わずに調理をすると、ウイルスが食品に付着し、その汚染された食品が食中毒の原因になります。また、少量でも感染するので、食べ物だけでなく、**人→人、人→器具→人などの感染もあります。**
- ・年間を通じて発生していますが、特に気温の低下する冬季(11~3月)に多く発生します。



症状

- ・食べてから症状が出るまでは1~2日かかります。
- ・主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。

もしも吐いてしまったら

- ・衣服や物品、おうと物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素系消毒剤(商品名:ピューラックス、ミルトンなど)や家庭用漂白剤(商品名:ハイター、ブリーチなど)を200ppm以上(約200倍)に薄めたものを使います。
- ・処理の際は、手袋、マスクを装着し、二次感染を防ぎましょう。

予防法

- ・食品を加熱する場合は中心までよく火を通す。
- ・かきなどの二枚貝はできるだけ加熱して食べる。
- ・調理する人は、トイレの後や調理前に十分手を洗う。
- ・調理器具にウイルスをつけない、消毒するといった注意も必要です。
- ・ウイルスに感染すると、1週間程度(長ければ2~3週間)は便中にウイルスが排出されますので、症状が治ったからといって油断はできません。

