

ふたば壁新聞

VOL.2

2005.5.25

編集・発行 ふたば薬局

知っていますか？

福島県塙町では、今、ダリヤ生産が盛んで、さまざまなダリヤ料理が紹介されています。長らくダリヤには毒があると言われ続けてきました。

しかし、ダリヤには食物繊維がとても多いのです。食物繊維は炭水化物に含まれるものであり、100g中7.4g検出されています。一般的に食物繊維が多いとされているゴボウで6.1gなので、ダリヤの食物繊維はとても豊富なのです。ダリヤの球根は焼酎に、芽は新芽漬けや脇芽のおひたし、花はダリヤアイスや花びらのおひたしなどいろいろな料理があるそうです。

季節の台所 アスパラガス

グリーンアスパラガス！近頃、一年中出回っていますが、本来は初夏が旬の野菜です。アミノ酸、ビタミン、食物繊維など栄養が豊富に含まれており、特にアミノ酸のひとつのアスパラギン酸は、新陳代謝を促し疲労回復にも役立ちます。

購入時のポイント アスパラガスは、穂先が固くしまって、開いていないものを選びましょう。切り口が変形していないもので、内側がみずみずしいものが新鮮ですよ！！

茹でたアスパラガスに、 Катテージチーズ、白ゴマ、塩、砂糖、だし汁、しょう油を混ぜて、和えた一品料理はいかがでしょう。

健康通信

今回のテーマは食中毒のおはなしです。

生活環境が衛生的かつ快適になった昨今、“食中毒なんて自分とは関係ない話”なんて思っていないですか？でも食中毒は食品メーカーや飲食店によるものばかりではありません。肉眼では見えない手強い敵である“食中毒”の予防法について知り、日頃から、被害を最小限に食い止めるよう心がけましょう。

細菌による食中毒は、3つの段階を経て起こります。

1. 菌が食品に付着する
2. 食品中で菌が増殖する
3. 菌が含まれた食品を食べる。

逆にいえば、食中毒を予防するためには食品に、

1. 菌をつけない
 2. 菌を増やさない
 3. 菌をやっつける
- の3つの原則が重要となります。

1. 菌をつけない(菌は目には見えませんが)

洗う、消毒する、ラップや蓋をする、専用の調理器具や容器を使いましょう！

2. 菌を増やさない(菌が増えても味、色、香は変わりませんが)

なるべく早く食べる、冷蔵庫で保管する(冷蔵庫も過信は禁物、菌は冷やしても凍らせても死にませぬ)

3. 菌をやっつける(菌は加熱に案外弱いもの)

加熱する食品は、中心まで十分に加熱調理する。(75℃、1分以上)

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ち悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

ビタミンのはなし Vitamins

ビタミンB1

働き：水に溶けるビタミンのひとつで、糖質が体内エネルギーに変わるのを補助し、成長の促進

心臓の機能を正常に保つ、心身の疲労回復。

所要量：成人男性1.1mg/日 女性0.8mg/日

欠乏症：脚気、食欲不振など

多く含む食品：豚肉、玄米、うなぎ、豆類、ごまなど

摂取時の注意：水に溶けやすいため、調理の仕方によっては50%消失してしまいますので、意識して多めに摂るようにしましょう。また加工食品のとり過ぎはビタミンB1の不足になりやすいので気をつけましょう！！



ゴハンにしよう！ ビタミンB1 パワー！！

玄米入りヘルシーハンバーグ



材料(4人分)

玄米80g 豚挽き肉300g 玉ねぎ50g 長ネギ20g 椎茸20g

卵1個 パン粉大さじ3 塩・こしょう少々 サラダ油適量

作り方

玉ねぎと長ネギ、椎茸をみじん切りにしておく。

サラダ油以外の材料と、炊いた玄米をよく混ぜる。

4糖分して俵型に整え、中央をくぼませてから、油をひいたフライパンで色よく焼く。

ケチャップ、または照り焼き風のしょう油だれや、おろしポン酢などをかけて出来上がり！！

編集後記

庭でハーブを育てています。見た目の繊細と違って、生長の速い元気なハーブたち。ハーブのやさしい香りに包まれていると、とても気持ち落ち着きます。ハーブには疲れを癒すアロマセラピーの効果があることを実感しています。