



# 健診センターニュース

## 冬野菜を美味しくいただきましょう

年中、スーパーで見かける野菜たちですが、季節ごとに一番美味しい時期（旬）があります。冬に旬を迎える野菜には、大根、白菜、ほうれん草、水菜、春菊、長ねぎ、かぶ、ブロッコリーなどがあります。冬野菜は寒さに耐えるため糖分を蓄え、甘みと美味しさが増えています。栄養価も高く、食べると体が温まり冷え症や風邪の予防に役立つなど健康にもいいです。冬野菜を使った鍋料理や汁ものなどは、冬だからこそ味わえる楽しみですね。健康に役立つ情報を知っておくと冬に起こりがちな健康障害を未然に防ぐことができます。



**大根**の葉は、カルシウム、カロテン、ビタミンC、食物繊維を含むため、がんや心疾患の予防、便秘解消にも効果があります。根にはビタミンCが多く含まれ、抗酸化・抗菌作用、風邪の予防、疲労回復、肌荒れの解消に効果があるとされています。皮には毛細血管を柔軟に保ち、皮膚に栄養を運んで潤いを与えるとともにビタミンCの吸収を助けます。他にも花粉症、胸やけや胃もたれを予防します。最近は大根をピーラーで薄く切った「大根そば鍋」も人気です。大根おろしは、おろしてから20分後にはビタミンCが80%に減少するそうなので食べる直前に作るというそうです。

**白菜**の葉には、カルシウム、鉄、亜鉛、ビタミンC、食物繊維が多く含まれており、便秘解消や貧血予防、発がん物質の活性化を抑える働きなどがあります。白菜の外側の部分はスープ煮やクリーム煮、中間部分を鍋物や炒め物、ゆでて和え物に、内側の部分はサラダや酢の物にするなど、部位によって調理方法を変えて美味しくいただきましょう。最近ではお肉と重ねて煮込む「ミルフィーユ鍋」が人気です。白菜は栄養が煮汁に溶け出すので、できるだけ残さず食べましょう。

**ほうれん草**は、カロテン、葉酸、カルシウム、ビタミン類が多く含まれおり、カロテンは免疫機能を維持する働きがあります。冬取りほうれん草は夏取りのものよりビタミンCの栄養価が高いそうです。食べ続けることで動脈硬化を予防するビタミン類を摂取でき、高血圧や脂質異常症、動脈硬化による心疾患の予防に役立ちますし、貧血予防にも効果的です。サラダ用に改良されたほうれん草以外は、生のままだと結石の元となるシュウ酸石灰が多いことから茹でて使うことをお勧めします。

**水菜**は、美肌効果のあるビタミンCやむくみを取るカリウム、骨の形成に欠かせないカルシウムを多く含んでいます。サラダのほか、鍋物や炒め物などさまざまな料理にしてみましょう。

**春菊**は、鉄分や葉酸などを豊富に含んでいるので、貧血になりやすい女性にお勧めです。鍋物以外にも炒め物やパスタ、サラダなどに幅広く活用しましょう。

このように冬野菜は、ビタミンC・β-カロテンが豊富な野菜が多く、冬に食べると栄養価が一年で一番高いので、鍋料理や汁ものなど、体が芯から温まる料理に使って寒い冬を乗り切りましょう。

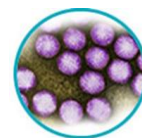


## ノロウイルス感染症に注意

食中毒は夏だけではなくありません。ノロウイルスによる食中毒は冬場、特に11月～2月にかけて多く発生します。感染経路は「食品からの感染」と「人からの感染」に分けることができます。「食品からの感染」は、感染者が調理などをして汚染した食品を食べたり、ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝などを摂取することで感染します。「人からの感染」は、感染者のふん便やおう吐物に直接触れることで感染したり、感染者が十分に手を洗わずに触れたドアノブなどを介して起こります。また、家庭や施設内で、床に飛散したおう吐物の飛沫を吸

い込んだり、乾燥して空気中に浮遊しているノロウイルスを吸い込むことでも感染します。潜伏期間は24時間～48時間で、主な症状は吐き気やおう吐、下痢、腹痛、微熱などです。有効な抗ウイルス薬はありません。強い下痢止めを服用するとウイルスが腸管内に溜まり、回復を遅らせることがあります。特に乳幼児や高齢者は、おう吐やおう下痢が

ひどいと脱水を起こしやすく、肺炎や窒息にも注意が必要です。



### 健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診できない場合があります。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは  
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

