

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょうざい 今月の食材 みかん

日本の代表的な果物であるみかん(温州ミカン)は、主に関東以南の暖地で栽培されるが、柑橘類の中では比較的寒さに強い。「こたつにみかん」という光景は冬の風物詩である。

おいしいみかんの見分け方

へたが小さく、皮の色が濃く張りのあるもの。また形が扁平で、皮のツブツブが小さくはっきりしていて、重みがあるもの。果実が小さめで皮が薄くてやわらかい方が糖度は高い。なお、皮にすり傷があるのは品質上問題ない。保管は、風通しの良い冷暗所が望ましい。

* 重みがある

* 小さめ

重さ

皮

* フカフカしていない
* 張り・ツヤがある

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

やさしい野菜から食べよう!

1日350gを目標に。



ちしき まめ知識

○ **ビタミンC**... レモンやキウイフルーツ等よりも少ないが、皮をむいてすぐ食べられるその手軽さから、効率良く摂取することができる。

免疫を高める効果があり、風邪予防も期待される。

○ **香り成分**... リモネン・シトラールには、アロマテラピー効果があり、ストレス解消、リラックス効果などが期待される。



かつしか知っ得メモ

ノロウイルスにご用心!

予防法

しっかり、こまめに手洗い!



～手洗いのポイント～

- ① 濡れた手に石鹸を付け、よく泡立てる。
- ② 爪や指の間、手首までよくこする。
- ③ 泡が残らないようにしっかりすすぐ。
- ④ 清潔なタオルで拭く。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを! 19日は食育の日

☆ ノロウイルスによる感染性胃腸炎は乳幼児や高齢者が重症化しやすいと言われています。一般の食中毒と比べてノロウイルスは少ない数のウイルスでも発症します。

☆ 流行時期:11月～1月頃。より注意が必要です。

☆ ヒトの手指や、症状がある人(家族など)からも感染します。

☆ 気になる症状がある場合は受診しましょう。

○ 手洗いは調理前・食事前・トイレ後で行い、せっけんでこすり洗いとすすぎをしっかりと! 包丁・まな板等の調理器具・布きん等をこまめに消毒...消毒液は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が効果的。

☆ アルコールは効きません!