

# JMF 栄養だより ~R3.1月~

## ノロウイルス〇×クイズ

### ノロウイルスについてどのくらい知っていますか？

①ノロウイルスによる感染性胃腸炎の患者の便1gにノロウイルスは約10億個含まれる？

正解は ○

ノロウイルスは感染力が強く、通常100個未満のウイルスでも感染してしまいます。  
なんと、便0.0000001gあれば感染するということです！

②ノロウイルスによる感染性胃腸炎の患者さんの嘔吐物にノロウイルスはほとんど含まれない？

正解は ×

嘔吐物1gにノロウイルスは1万~10万個含まれます。

③ノロウイルスの流行時期にはアルコール消毒が有効である？

正解は ×

ノロウイルスはしぶといウイルスです。85~90℃で90秒間以上の加熱が必要です。  
消毒の場合は次亜塩素酸ナトリウムが有効。家庭用ではハイターなどの漂白剤です。

④新鮮なカキを食べていれば、ノロウイルスには感染しない？

正解は ×

水域がノロウイルスで汚染されている場合もあるので、新鮮であっても感染することがあります。

## 体重が気になる方へ ~お役立ちメモ~

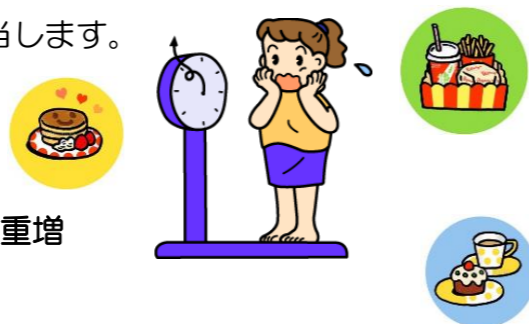
もしも、自分の必要とするエネルギーより毎日50kcal多く食べているとどうなるのでしょうか。

私たちの身体についている1kgの脂肪は約7,000kcalに相当します。

1年間、毎日50kcalを余分に取った場合

50kcal×365日=18,250kcalオーバー

18,250kcal÷7,000kcal≒2.6kg → 1年で約2.6kg体重増



約50kcal：チョコレート10g・缶コーヒー1/2缶・肉まん1/4個・油大さじ1/2杯

逆に今日から50kcalずつ減らせば、1年後には約2.6kg減量できるかもしれませんね！

## 旬の野菜・果物



### 菜の花

2月いっぱいが旬です。ひな祭りの時期は価格が上がりますので献立作成時には注意が必要です。



### 空豆

一粒が一寸=3cmほどの大きさなので、一寸豆とも呼ばれます。2月は九州産が出回ります。さや付きで購入すると鮮度が保たれます。

### 筍

中国産の物が旬をむかえています。国産は3月下旬から出始めます。

### うど

2月からが旬です。暗くて日の当たらない所で栽培されます。

### 新生姜

‘ひね’の生姜と比べると色は白っぽく、繊維が柔らかで、爽やかな辛味があります。



### いちご

4月・5月が旬ですが、今が一番甘味が強くておいしいです。

### キウイ

国産が出ていますがニュージーランド産の物と比べると甘さが劣ります。

いよかん・ぽんかん・はっさく こちらの柑橘類も旬をむかえます。

## 新生姜の炊き込みごはん

### 材料 米3合分

|        |         |
|--------|---------|
| 米      | 3合      |
| 新生姜    | 70g     |
| 油揚げ    | 1枚      |
| だし     | 600ml程度 |
| 薄口しょうゆ | 60ml    |
| みりん    | 30ml    |
| 酒      | 30ml    |



※だしの量は炊飯器の目盛りを参考に加減して下さい。

### 作り方

①油抜きした油揚げと新生姜を千切りにする。

②洗米を浸水させた後、醤油などで味を整え、新生姜と油揚げを入れ炊飯する。

☆アレンジ☆ツナの缶詰を加えると旨味アップレシピになります。