



みんなの健康だより

令和5年3月号

八尾市保健センター

管理栄養士



こんにちは！八尾市保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』。今月のテーマは健康まちづくり計画の（基本方針1 一人ひとりの主体的な健康づくりの推進の）基本項目1つである『食を知る・学ぶ』です。

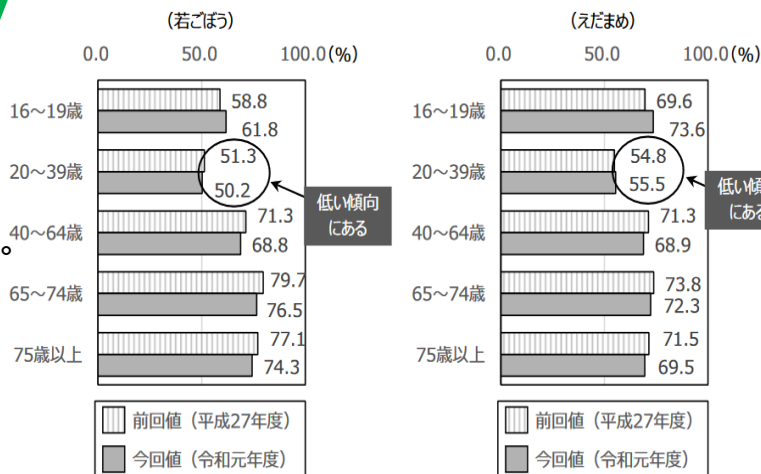
八尾市の特産農産物を知っていて、食べたことのある人の割合

令和元年八尾市アンケート結果

八尾市の特産農産物の若ごぼうとえだまめを知っていて、食べたこともある人は男女とも40歳以上で約70～80%を占めています。

一方で、20～39歳で割合が低い傾向にあります。

＼八尾市では地産地消を推進しています／
地産地消とは地域で生産された農林水産物を生産された地域で消費する取り組みです。
食料自給率の向上に加え、農産物の付加価値を高め、生産を活性化し、経済を豊かにします。



市民の行動目標 1

八尾の特産品「えだまめ・若ごぼう」を知り、たくさん味わおう

春を告げる野菜

＼今が旬の若ごぼうをご紹介します！／

八尾若ごぼう

平成25年8月には「八尾若ごぼう」の名で地域団体商標を取得しました。

八尾市では、定番の炒め煮をはじめ、かき揚げや炊き込みご飯、パスタなど和洋問わず様々な料理に使用され、根・軸・葉まで丸ごと食べられます。



ルチン、鉄分、食物繊維、カルシウム等の栄養素が豊富に含まれており、栄養満点の野菜です。



ここからレシピをご覧ください

食物繊維

さつま芋の

約 **1.4 倍**

鉄分

ほうれん草の

約 **1.6 倍**

含まれています。

実は春に多い!



ノロウイルス

食中毒にご注意

食中毒は夏だけではなく、ノロウイルスによる食中毒が冬期～春にかけて流行します。行楽シーズンでお弁当を持って出かける方も多いと思います。正しい知識を深め、予防しましょう。

手洗いをしっかりと!

食事前、調理前後、トイレ後に石鹸でよく洗い、流水で十分に流しましょう。

※アルコール消毒は風邪やインフルエンザウイルスには効果がありますが、ノロウイルスには効果はありません。

「人からの感染」を防ぐ

家庭や集団施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や吐物に大量にウイルスが含まれている可能性があります。乳幼児や高齢者のおむつの処理には注意しましょう。

「食品からの感染」を防ぐ

加熱して食べる食材は中心までしっかりと加熱が必要です。調理器具やテーブルは使用後すぐ洗浄しましょう。器具の熱湯消毒も有効です。

感染するとどうなるの?

潜伏期間は24～48時間で、主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度です。通常これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症はありません。現在、ノロウイルスに効果的な抗ウイルス剤はありません。そのため、体力の弱い乳幼児や高齢者は脱水や体力消耗を起こさないよう、水分と栄養を充分補給しましょう。ウイルスを身体から出すことで回復します。下痢止めを使うと回復が遅れるので注意しましょう。

参考：厚生労働省 食中毒統計資料より

保健師活動紹介コーナー



地域と協働での南高安地区健診の実施

給食サービスやふれあい喫茶で健康講座やフレイルチェック、体力測定の実施・協力

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする季節のレシピ ～3月号～

若ごぼうホットケーキ

材料(2人分)

若ごぼうの葉	60g
砂糖	大匙3
ホットケーキミックス	200g
牛乳	120ml
卵	1個
ツナ缶(水煮)	1缶
バター	10g

作り方

- ① たっぷりの水に砂糖大匙3を入れ、若ごぼうの葉を3分間茹でる。
- ② ①をザルにあげてみじん切りにし、キッチンペーパーで固く絞る。
- ③ ホットケーキミックスに牛乳と卵を加えて泡だて器で混ぜ合わせ、水気を切ったツナ缶と②を混ぜる。
- ④ バターを溶かしたフライパンで③の生地を焼く。
両面焼いて、中まで火が通ったら出来上がり。

今回は八尾特産物 net. (表面 QR コード)に掲載されている、若ごぼうの葉を砂糖で茹でる下処理方法を用いています。茹でた後の水さらしが不要なので短時間で調理できます。

