

ど

げんき通信

第 3 1 号
平成 2 6 年
(2014 年)
2 月 1 日発行



店長の鏡です

みなさんお元気ですか！店長の鏡です。

最近、ノロウイルスという、食中毒の原因になる細菌が蔓延しています。近いところでは、浜松市で一月十七日にノロウイルスが原因で千百人もの児童が食中毒を発症しました。私たちも食品を扱う者として細心の注意を払っています。対策方法として、手洗いとうがいがあります。これだけ文明が進歩しても、予防方法が手洗い

とうがいなんです！手洗いやうがいはほんのちょっとしたことで、他のことでもほんのちょっとがなかなかできなくてあとで困ってしまうことがあります。例えば、規則正しい生活が、健康維持にはかかせませんが、続けるのは苦しいですね。しかし、怠けてしまっても健康を害した後にはもっと苦しいですね。同じ苦しみなら規則正しい生活を選んだ方が賢いのですが、欲望に負けてなかなかできません。



軽い運動は生活習慣病予防や脳の活性化に良い

私も健康の為に毎日ワッスルのお弁当を食べていますが、お菓子を間食で食べてしまったり。少しだけならいいだろうと思いつつ、毎日食べて、気付いたら正月あけから4キロも太ってしまいました。ほんのちょっとしたことですが、今年の決意として、
①お菓子を我慢する
②少し運動をします！

高齢者は冬の脱水症にご注意を！

「冬だからといって、脱水症は心配ないと思ったら大間違い。逆に、冬の脱水は夏よりも気づきにくい。キーワードは『乾燥』です」と、神奈川県立保健福祉大学教授で医師の谷口英喜さんは強調する。

谷口さんによると、水分は汗や尿だけではなく、皮膚からの蒸散や呼吸によっても失われている。その量は冬になると増え、体重60キロ・グラムの成人では一般に1日約900ミリ・リットル程度。無意識のうちに体内の水分がジワリジワリと失われた結果、血液が濃くドロドロの状態になって、脳梗塞や心筋梗塞、臓器障害などを引き起こす恐れにもつながる。

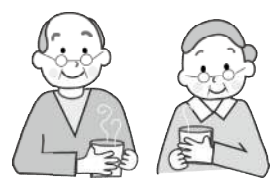
冬は、住環境にも注意が必要だ。空気は乾燥しており、室内の湿度は屋外よりも10～20%下がる傾向がある。閉めきった空間で暖房器具を使えば、乾燥はさらに進む。一見、心地よく見える冬の日だまりは要注意という。

谷口さんは、「身近な暮らしの中で改善できる点がある」とアドバイスする。

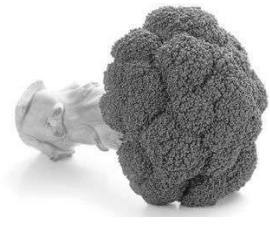
水分補給では、コップ1杯程度（150～200ミリ・リットル）の水をバランスよく飲む習慣をつける。起床時、午前10時、入浴前後、就寝時など8回に分けるとよい。コップ1杯分、常温の水であれば、トイレが近くなることは少ない。冷たい飲み物を一気に500cc以上飲んだり、酒を飲み過ぎたりすることは避ける。

食事は、朝昼晩、他の季節と同じ量をとるよう心がける。果物やキュウリ、夏野菜など水分の多い食材が豊富な夏と同じようにはいかないが、鍋やすき焼き、根菜など季節の食材や料理を取り入れつつ水分を補う。

室内の乾燥対策には、加湿器を使ったり、洗濯物を中で干したり、観葉植物を置いたりするなどの工夫が有効だ。



旬の食材
「ブロッコリー」



緑黄色野菜の代表格であるブロッコリー。その名がつけられたのは2世紀ごろのローマ時代のことで、ラテン語の「木の枝」を意味する言葉が語源とされています。確かにブロッコリーを横から見ると、枝を張って葉を豊かにつけた木に見えますよね。

ブロッコリーはアブラナ科の植物で、カリフラワーと同じくキャベツの仲間。日本にはカリフラワーとともに明治の始めごろに渡ってきたとされています。当時は「ミドリハナヤサイ」と呼ばれ、食用ではなく観賞用の植物として受け入れられていたようです。

現在、市場に出回っているブロッコリーは「花蕾（からい）」と呼ばれる小さなつぼみが集まったところと、茎がひとつになつて売られています。食用としてはつぼみの部分が好まれますが、茎にも栄養が豊富に含まれているので丸ごといただく野菜です。

★2月26日昼食★

北海道産豚の
炙り焼き弁当



梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しく感じます。皆様お変わりございませんでしょうか。2月の行事食は、「北海道産豚の炙り焼き弁当」です。少し厚切りにした北海道産の豚肉（肩ロース）を香ばしく焼き上げ、「北海道産」という名前にこだわり、北海道の老舗たれメーカーである「ソラチ社」のたれを使用し、ご当地色豊かな品に仕上げました。

お品書き

- ・北海道産豚の炙り焼き～キャベツと人参の炒め添え～
- ・マカロニサラダ ・かぼちゃの田舎煮 ・切干大根 ・うぐいす豆 ・野沢菜漬け ・ごはん



発行・お問い合わせ
向こう三軒両隣の想い
宅配クック 123 豊川店

56-3005
56-3006



【編集後記】寒さもピークを迎えたよう毎日凍えながら出勤しております。皆様いかがお過ごしですか？
今回は紙面の都合上懐かしの唄を休載させていただきました。楽しみにしておられた方、申し訳ありません。一月の歌：皆さんなら何を選びますか？節分で鬼の出る歌？季節がら梅の歌？日本には素敵な歌がたくさんあって毎回迷います。
ご意見・感想等もお待ちしています。宅配クック123豊川店をよろしくお願いたします。