

今月の食材★ブロッコリー★

ブロッコリーは一年中安定して流通していますが、本来最も美味しい旬の時期は今頃の時期です。ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいる野菜ですが、特に茎部分にはビタミンCが豊富です。100gあたりで考えるとレモンよりも多くのビタミンCを含んでいます。この他に、ビタミンAやビタミンB群、カルシウム、カリウム、食物繊維が豊富です。

調理上のポイントは、茹でたあと水に浸さないこと。味も香りも損なわれてしまいます。また、ビタミンCは茹でると2分の1～3分の1にまで減ってしまうので茹ですぎも禁物です。

ブロッコリーを選ぶ際には、つぼみが小さくしまっていてこんもりと盛り上がり密集しているものが良いでしょう。また、緑色が濃いほうがやわらかく甘みがあります。つぼみが開いて、黄色みかかったものや茎に隙間があるものは避けた方が良いでしょう。

体を温め冬を乗り越えよう

12月に入り、寒さが一段と厳しくなりました。寒い季節は、温かい食べ物が食べたくなりますね。おでんや鍋などの温かい食べ物はもちろんですが、冬は、体を温めてくれる作用がある食材を上手に取り入れることも大切です。体を温めてくれる食材の代表的なものには、多くの香辛料が含まれます。にんにく、生姜、唐辛子、シナモン、フェネルなどです。これらのスパイスを料理にうまく取り入れると良いでしょう。ただ、体を温める性質の食べ物をとりすぎると、発汗作用を促し、逆に体を冷やしてしまうこともあるので、注意が必要です。さらに、中医学では、もち米、イモ類、牛乳、バター、鶏卵、カブラ、りんご、ザクロ、くるみなどが体を温める性質を持っています。食べ物以外で、体を温める方法としては、入浴もお勧めです。温かいお風呂にゆっくりつかり、体をほぐすことで、血行促進にもつながります。お風呂につかれないときでも、足先だけ温かいお湯につける「足湯」をするだけでも、効果があります。また、足首をグルグル回したり、足の指を一本ずつマッサージしたり、足の裏をトントンと叩いていると足先がポカポカしてきます。足の裏にはツボが沢山あるとされているのでマッサージをして、足下から体を温めるのも良いでしょう。

ブロッコリーの味噌グラタン〈2人分〉

〈材料〉ブロッコリー100g、鮭切り身120g、塩0.2g、コショウ少々、小麦粉10g、椎茸20g、
A（バター大さじ2、小麦粉大さじ2、牛乳1カップ、塩0.4g、コショウ少々）、白味噌30g、バター4g、溶けるチーズ20g

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分けてさっと下茹でする。鮭は一口大に切り、塩・コショウで下味を付け、小麦粉をはたきつけてソテーしておく。椎茸はそぎ切りに。
- ②Aを煮詰めホワイトソースを作り、白味噌を溶き入れる。
- ③耐熱皿にバターを薄く塗り②のソースを半量入れて①を上に乗せる。その上から②の残りのソースをかけ、溶けるチーズを乗せ、高熱に熱しておいたオーブンでこんがり焼く。

1人当たり
エネルギー390Kcal、たんぱく質25g
脂質22g、炭水化物25g、塩分1.9g

感染性胃腸炎

ノロウイルスなど感染性胃腸炎が全国的に流行の兆しを見せています。

10月下旬より患者数が増え始め、11月の第3週の一週間では前の週の4割もの増加が見られました。ノロウイルスは感染力が高く、発症すると吐気や嘔吐、下痢などを起こし、脱水症状になることもあり、子供や高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。予防方法としては、食事や調理の前の手洗い消毒の徹底、トイレのあとの手洗いが重要となります。また、糞便や嘔吐物が乾燥してそれがチリやホコリと共に舞い上がることで感染することもあるので、糞便や嘔吐物の処理方法も感染予防には重要となります。

ノロウイルスの詳しい情報は厚生労働省ホームページ「ノロウイルスQ&A」を参照して下さい。