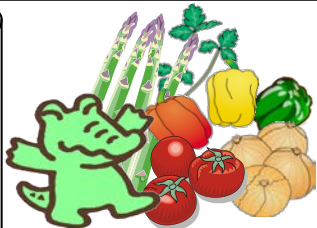


ワツくん健康通信



平成23年12月発行 発行元：鶴見福祉保健センター

野菜を食べて食事バランスUP!



1日に必要な野菜の摂取量を知っていますか？

野菜には体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などの成分が含まれていて、高血圧、高脂血症、がんなどの生活習慣病を予防する働きがあります。
成人1日当たり350gとることが望ましいとされています。

野菜は1日5皿(一皿70g)を目標に!



皿の目安

一の手が入るくらい

手軽に野菜を食べる工夫

ポイント①

生でも食べられる野菜、調理の簡単な野菜を食べる

トマト、きゅうり、もやし、切り干し大根、カット野菜など



ポイント②

野菜の惣菜を利用して食べる

時間がないときや、テイクアウト弁当にプラスするなど上手に活用しましょう



店頭で「野菜を食べよう」シールを見かけたら、野菜を意識しましょう

火を通すとカサが減るのでたくさん食べられるよ!

毎食、野菜料理を食卓にのせるのがコツ!



ポイント③

外食では野菜の多いメニューの選択や野菜料理を1品つけて食べる

(例)ラーメン⇒五目ラーメン

親子丼+青菜のお浸し

カレーライス+野菜サラダ



+



+



野菜には「緑黄色野菜」と「その他の野菜」があり、含まれる栄養素に違いがあるよ。いろいろな種類を組み合わせるよ。

緑黄色野菜

人参、小松菜、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、にら、ブロッコリー、ピーマンなど(切った中身の色が濃いもの)



その他の野菜

大根(根)、なす、きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎ、竹の子、ごぼう、もやし、白菜、ねぎなど(皮の色が濃くても中身は白いもの)



ご質問等は、鶴見区福祉保健課 健康づくり係
TEL 510-1827 まで



アニサキス(魚の寄生虫)食中毒

アニサキスとは？

サバ、イワシ、サンマ、イカなどには「アニサキス」という寄生虫がついていることがあります。

渦巻き状になっていることが多く、半透明粘膜の袋に入っているものもあります。

- 半透明白色
- 体長は2～3cm位
- 主に魚の内臓表面、筋肉にも一部寄生



どんな症状が起こるの？

アニサキスがついたサバやイカの刺身等を生で食べた後、数時間後から数日後（多くが8時間以内に）に以下の症状が起こる場合があります。

これらの症状は、生きたアニサキスが体内に入ると、幼虫が胃の壁や腸の壁を突き破ろうとすることが原因で起こります。

- 差し込むような激しい腹痛
- 吐き気やおう吐の場合もあり

効果のある薬は無く、内視鏡で虫体を取り除く処置をします。



食中毒を予防しよう！

① 内臓の除去

筋肉部位に移行して寄生している場合もあります。

魚を生食する場合は、鮮度の良いものを選び、

できるだけ早く内臓を除去しましょう。

② 冷凍処理

-20℃ 24時間以上行います。

③ 加熱処理

60℃ 1分以上の加熱で死にます。

④ よく注意して調理

自宅で刺身にするときは薄く切り分けましょう。

酢やしょうゆではアニサキスは死にません。「しめさば」が原因の食中毒も起きています。



お気軽にお問い合わせ下さい。

生活衛生課 食品衛生係

TEL:510-1842

