

栄養だより

vol.21



12月号

気をつけよう。冬場の「アニサキス」



市場に並ぶ新鮮な魚介類は美味しいですよ。でもこの季節、気を付けなければならないのが寄生虫のアニサキスです。アニサキスはもともとクジラやイルカの胃に寄生しており、それが糞となって水中に放出したものをプランクトンが食べ、それを餌にした魚の体内で幼虫にまで成長します。その魚を生食することで寄生虫が人間の体内に入り胃壁に食いつくため、激しい腹痛が生じるのです。細菌やウイルスによる食中毒のような下痢症状はありません。原因となる魚介類は、イカ、イワシ、カツオ、サバ、サンマ、サケ、タラ、ヒラメなどですが、加熱処理、あるいは-20度以下で冷凍するとアニサキスは死滅します。生食する場合は、さばく際に注意してよく見ること(肉眼で発見できます)、しっかり噛んで食べるのが大切です。

12月の食材 ごぼう

冬になると野菜の値段が高くなって困りますね～。そういう時こそ根菜類を積極的に食べましょう。根菜類(土の下になるもの)は体を温める作用があるので、寒い季節には最適です。中でも「ごぼう」は食物繊維が豊富で便秘予防はもちろん、血糖値の上昇や動脈硬化を防ぐ働きもあります。ごぼうのアクは抗酸化作用のあるポリフェノールなのであまり水にさらし過ぎないように注意しましょう。

豚ごぼう丼

ごぼうは「ささがき」ではなく「皮むき(ピーラー)」で簡単!

材料(2~3人分)

作り方

ごぼうがたっぷり食べられるレシピです!

- 豚肉薄切り・・・150g
- ごぼう・・・・・・1本
- しょうが・・・1/2かけ
- ごま油・・・小さじ2
- 酒・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・大さじ2
- しょう油・・・大さじ2

- 1 ごぼうはタワシで洗い、皮むき器で5、6cmの長さの薄切りにし、水にサッとさらしてからザルにあげる。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにごま油と千切りにしたしょうがを入れ、弱火にかける。
- 4 しょうがの良い香りがしてきたらごぼうを加え、中火で炒める。
- 5 4に酒を入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- 6 ごぼうがやわらかくなったら、豚肉を加えて炒め、残りの調味料を加えて全体に味をからめる。



食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

