

# 2月の栄養だより



2010.02.01

寒い日々が続きますが、皆さん体調など崩されていませんか？

今回は、冬に流行する**感染性胃腸炎**について、予防法など紹介します。

右ページでは、**消化のよいレシピ**を載せていますので、体調のすぐれないときなど参考にしてみてください☆

## 感染性胃腸炎とは…

〈症状〉発熱、嘔吐、腹痛、下痢

※ノロウイルス、ロタウイルスに汚染された**食品**（かきなどの二枚貝など）や**水**を摂取することにより感染します。

※また、感染した人の**嘔吐物**や**便**からも感染します。

## 予防しよう！！



①石けんでの手洗い

外出後、食事前、トイレに行った後

②食品は十分に加熱

特にかきなどの二枚貝はよく火を通し

ましょう（中心温度 85℃で1分以上加熱）。

野菜類もよく洗いましょう。

③できれば手袋をはめて**嘔吐物**を処理し、処理後は十分に石けんで手洗いをしましょう。



## チョコレートの栄養成分について



2月14日はバレンタインデーですね☆

みなさんこの時期は、チョコレートを食べる機会が多いと思います。

**板チョコ1枚(50g)**食べると…リン 120mg

カリウム 220mg

※牛乳 150ml飲むのと同じ量のリン・カリウムがあります。



もらってうれしいチョコレートも、食べすぎには気をつけましょう!!

おなかにやさしい  
ポイントつき

# 簡単レシピ☆



卵は**半熟状**に火を通すことで、やわらかく消化にやさしくなります。  
**生卵は消化に悪い**ので気をつけましょう。

## 【ブロッコリーとエビの卵炒め】(1人分)

えび 3匹、卵 1個、ブロッコリー 1房、  
ごま油 小さじ1/2、塩 0.3g、こしょう 少々、  
砂糖小さじ1/4



- ① ブロッコリーは小さめの小房に分け、やわらかくゆでる。  
えびはゆでて、殻をむく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①をさっと炒める。  
湯 30cc を注ぎ、  
塩、こしょう、砂糖を加えて、混ぜながら2~3分煮る。
- ③ 卵を溶きほぐして②に流し入れ、大きく混ぜてふんわりと火を通す。

エネルギー	149 kcal
たんぱく質	13.8 g
カリウム	293mg
リン	227mg
塩分	0.7g

**香ばしい香り**が食欲をそそります。油で焼いたあとに、消化酵素を豊富に含む**大根おろし**を加えることで、**消化を助ける働き**があります。

## 【豆腐ステーキのおろし煮】(1人分)

木綿豆腐 1/3丁、大根 70g、だし汁 50ml、サラダ油 小さじ1  
小麦粉 適量、しょうゆ小さじ1/2、砂糖小さじ1/2弱



- ① 大根はすりおろし、水をしぼる。
- ② 豆腐は半分に切り、水気をきる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の豆腐に小麦粉を薄くまぶして入れ、焼き色がついたら、だし汁、しょうゆ、砂糖を加え、強火で2~3分煮る。煮汁をからめて、①の大根おろしを広げてのせる。

エネルギー	132 kcal
たんぱく質	7.6 g
カリウム	251mg
リン	133mg
塩分	0.5g

