



平成25年12月19日
香川県東讃保健福祉事務所

◆◆◆うどんの上手な食べ方◆◆◆

今年の冬至は12月22日です。全国的に、冬至にはかぼちゃを食べる習慣がありますが、香川県ではしっぽくそばやしっぽくうどんを食べる方も多いのではないのでしょうか。しっぽくうどんは大根や人参などの野菜がいっぱい、鶏肉や油揚げなどたんぱく源も入っている栄養バランスのとれた優秀なメニューです。同じく、打ち込みうどんも栄養バランスの良い、寒い時期には体の温まるうれしいメニューですね。

では、かけうどんやぶっかけうどんなどを食べる場合は、どのようにしたら栄養バランスが良くなるのでしょうか。香川ではうどんと一緒にお寿司やおにぎりを食べる人も多いですが、これらはすべて糖質を多く含み、主食となるものですね。うどんを食べる場合は、うどんを主食と考えて、サイドメニューに**主菜**と**副菜**を選ぶと栄養バランスが完璧になります。

きつねうどんや肉うどんの場合は、油揚げや牛肉が主菜となるので、あと1品野菜の副菜を選ぶといいですね。

最近はお浸しやサラダなど野菜の一品料理を置いているうどん店も少しずつ増えて、栄養バランスがとりやすくなってきています。

でも、残念ながら副菜が十分に食べられない場合もあるでしょう。そんなときのために、野菜を自分で準備しておくという方法もあります。食品保存容器(1膳分のごはんが入るくらいの大きさ)に野菜を入れておけばどこでも手軽に副菜が一品食べられます。プチトマトなら洗うだけ、ほかの野菜もカットしたり、電子レンジでチンして詰めてください。ちょっと小腹がすいたときのヘルシーなおやつとしてもおすすめです。

	主な食品	メニュー例
主食	ごはん、パン、めん類	かけうどん ちらし寿司 おにぎり
主菜	魚、肉、卵、豆腐	鶏肉・いか・たこ・ちくわ・半熟卵の天ぷら すじ肉・さつま揚げ・焼き豆腐のおでん
副菜	野菜、きのこ、海藻	れんこん・ごぼう・インゲンの天ぷら 大根のおでん サラダ お浸し 酢の物



★★★三つ星ヘルシーランチ店情報③★★★

三つ星ヘルシーランチ店をご紹介します。
今月は東かがわ市三本松の **生ず料理・仕出し 入舟** さんです。
三段がさねのお重の上段に主菜、中段に副菜が7種類ぐらい、
下段にごはんが入っています。
これに汁物がついて700円はとってもお得。
毎日通っても飽きないほど、主菜、副菜のバリエーションも豊富です。たまに、ラーメンや冷麺がでることも。
ぜひ一度味わってください。



入舟 (いりふね)
TEL 0879-25-5318
ランチは月曜日～金曜日

◆◆◆冬にご注意！ノロウイルス◆◆◆

食中毒は夏だけではありません。ノロウイルスによる食中毒が冬に多発しています。
さらに、ノロウイルスはふん便や手指を介しての接触、おう吐物の飛沫により感染を拡大していきます。
きちんと手洗い！ しっかり加熱！を守って、食中毒を予防しましょう。

潜伏期間

感染から発症まで 24～48 時間ぐらい。

主な症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛。微熱が1～2日続く場合も。
症状は数日で治まりますが、回復後も2週間から1か月程度ウイルスが排出されます。

感染経路

〈食品からの感染〉 加熱不十分な二枚貝(カキなど)や、感染した人が調理して汚染された食品から。
〈人からの感染〉 ノロウイルスに感染した人のふん便やおう吐物が原因。手指やドアノブ、飛沫から。

予防のポイント

- 〈手洗い〉 ノロウイルスは感染力が強いため、わずかの量でも食中毒を起こすことがあります。食事の前、トイレの後、調理の前にはしっかり手を洗いましょう。
- 〈加熱調理〉 カキなどの食材は中心部まで十分に加熱することが重要です。
- 〈塩素消毒〉 おう吐物などでノロウイルスに汚染された場所は、しっかり消毒しましょう。ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。(家庭用塩素系漂白剤にも含まれています。)アルコールは、効果がありません。



簡単にできる野菜料理です。
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！
うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

おてがる野菜料理レシピ

れんこんのオイマヨ炒め

材 料	2人分
れんこん	7～8cm
チンゲン菜	1株
サラダ油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1弱

作り方

- ① れんこんは皮をむき、2～3mm程度の薄切りにする。
- ② チンゲン菜は3cm程度に切る。
- ③ フライパンに油をしき、れんこんを両面焼く。
- ④ れんこんに火が通ったら、チンゲン菜を入れて炒める。
- ⑤ マヨネーズとオイスターソースを入れて混ぜ合わせる。



オイスターソースは野菜炒めや焼きそばの味付けに使ってもおいしいので、1本あると便利です