



食育だより

令和4年 10月 日清医療食品株式会社

日中は暑さが残りますが、朝晩涼しさを感じられる季節になりました。
スポーツの秋、食欲の秋といわれるようにたくさん身体を動かし、
旬の食材もとりにいれながらバランスよく秋の実りをいただきましょう。

食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌（おもに卵）やカンピロバクター（おもに鶏肉）などによる細菌性中毒とノロウイルス（おもに二枚貝や二次感染）などのウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを・・・

「つけない」「増やさない」「やっつける」

の3原則が大事です。

そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

