



# 栄養科たより



ゴールデンウィークは楽しめましたか🌸？連休明けも体調崩さないように手洗いうがいをしましょう！！



## 5月のテーマ食材・・・新玉ねぎ

今月の旬の食材は新玉ねぎを紹介します🔍3月～5月が収穫時期で旬とされていますが、新玉ねぎと玉ねぎの違いは知っていますか👁️？一般的な玉ねぎは乾燥させて出荷されますが新玉ねぎは早い時期に収穫され、乾燥はさせずにみずみずしい状態で出荷されます。



やわらかくて皮も薄く、玉ねぎ特有の辛みも抑えられているので生で食べることに向いています。

玉ねぎ特有の辛みは**硫化アリル**といい、新陳代謝を活発にしたり、血液をサラサラにするなど健康面で嬉しいことばかりです。ですが、**硫化アリル**は水に溶けやすく、加熱に弱いので、新玉ねぎを生で食べることが効率よく吸収する食べ方となります🔍！！



**ビタミンB1**が多く含まれる豚肉やお魚と一緒に食べるともっと吸収率が上がるのでおすすめです👨🍳  
ただし水分量が多いことから長期保存には適していないのでなるべく早く食べてくださいね🍷

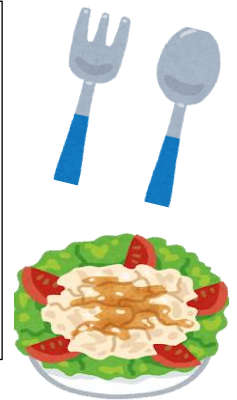
## 新玉ねぎを使用したおすすめレシピ・・・豚肉と新玉ねぎの冷しゃぶサラダ

### 材料(2人分)

- ・豚薄切り肉・・・200g
- ・新玉ねぎ・・・1個
- ・レタス・・・1/4個
- ・ポン酢・・・50ml
- ・ごま油・・・大さじ1

### 作り方

- ① 新玉ねぎは薄くスライスし、空気に触れるように置いておく。レタスは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に水を沸騰させて、豚肉を茹でる。茹でたら、豚肉を冷水につけて冷やし、水をよく切って冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ポン酢とごま油を混ぜる。
- ④ お皿にレタス、玉ねぎ、豚肉の順で盛り付け、③をかけて完成！



## 5月のテーマ・・・麻疹(はしか)の流行について

最近麻疹(はしか)の感染増大がニュースで取り上げられていますが、見たことはありますか👁️？日本国内では2026年4月時点で患者数が前年度の**4.5倍のペース**で急増しています。特に埼玉、東京と首都圏での集団感染が発生しています。



麻疹の感染力は現存するすべてのウイルスの中でもトップクラスで、密な環境で免疫がないと**90%感染**するといわれています。主な感染経路は飛沫感染、空気感染です。



麻疹はワクチンの2回摂取でほぼ確実に予防できるといわれています。このタイミングで自分が何回ワクチンを接種したことがあるのか確認してみることをおすすめします。(年代によって変わります)