

食べもの暦 第2号

多摩府中保健所ホームページに、バックナンバーも掲載中！

東京都多摩府中保健所

食品衛生担当 府中市宮西町1-26-1

TEL 042-362-2334

武蔵野三鷹地域センター

食品衛生担当 武蔵野市西久保3-1-22

TEL 0422-54-2209

(令和7年11月発行)

ほうれんそう

おひたしや炒め物など、私たちの生活に身近な野菜です。1年中流通していますが、冬に旬を迎えます。

種類

原産地は西アジアから中央アジアといわれ、そこから東西へ伝わっていきました。

葉が厚く丸い「西洋種」と、葉が薄くギザギザしている「東洋種」の2つにおおまかに分類されます。西洋種はアクが強くバター炒めなどに向き、東洋種はアクが少なくおひたしに向いています。現在は、両方を掛け合わせた交雑種が主流になっています。



栄養価

緑黄色野菜の中でも栄養価が高いことが知られています。特に、ビタミン、葉酸、鉄分が豊富に含まれます。

旬である冬に収穫されたほうれんそうは、夏採れのものに比べてビタミンCがより多く含まれることが明らかになっています。



調理方法

ほうれんそうには、「シュウ酸」というえぐみや結石の原因になる水溶性物質が含まれているため、基本は下茹でが必要です。

たっぷりの沸騰したお湯に根元から入れ、茹でて流水にさらすことで、シュウ酸を減らすことができます。

ただし、茹ですぎたり、水にさらしすぎると栄養も流れ出てしまうため注意しましょう。



国内のほうれんそうの収穫量は206,800 tでした（令和5年）。
収穫量が一番多いのは次のどの都道府県でしょうか？

- ①岐阜県 ②宮崎県 ③群馬県



答えは裏面へ

災害時の食中毒予防

災害時はライフラインの寸断や衛生用品の不足など、様々な要因により清潔を保つことが難しく、過去には避難所において食中毒も発生しています。
災害時の食中毒予防策について、あらかじめ確認して備えましょう。

家庭でも備えておきたい主な衛生用品



消毒用
アルコール



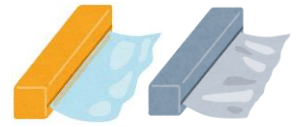
使い捨て手袋



ビニール袋



ウェット
ティッシュ



ラップ・アルミホイル

※ 食物アレルギーのある方は、**アレルギー対応食**なども準備しておきましょう。

食中毒予防の基本は手洗いです！

できるだけ石けんを使い、流水で十分に手を洗いましょう。特に、食事や調理の前、トイレの後には入念に洗いましょう。

水が十分に確保できない場合



(1) ウェットティッシュなどで
汚れを落とす。



(2) 消毒剤を手全体に
すり込む。



(3) 自然に乾かす。

提供されたものを食べる時の注意点

○食品の期限表示や保存方法を確認しましょう。

○できるだけ早く食べましょう。

食べ残しや長時間放置された食品、開封してから時間が経った食品は、思い切って捨てましょう。

○食器は都度、洗浄しましょう。

水が十分に使えない場合は、食器にラップを巻く、使い捨ての食器を使用するなどの方法があります。

消費期限

安全に
食べられる
期限

賞味期限

おいしく
食べられる
期限



正解は③の群馬県です。

ほうれんそうの収穫量は、1位群馬県（22,400 t）、2位埼玉県（20,500 t）、3位千葉県（20,100 t）でした。

（農林水産省「令和5年野菜生産出荷統計」より）