

# 食べもの暦 第3号



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

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

令和7年2月発行

## ビーツ

最近見かけることが増えてきたビーツ。

皮だけでなく内側まで美しい赤紫色が特徴的な野菜で、栄養素が豊富なことから「食べる輸血」、「スーパーフード」等と言われることもあります。

### どんな成分が含まれている？

赤血球のもとになる葉酸、鉄、銅を多く含みます。そのほか、赤い色素の成分であるベタレインや硝酸塩が豊富なことが特徴です。ベタレインには強い抗酸化作用があり、硝酸塩は体内で一酸化窒素となり血管を拡張させ、血圧を下げる作用があります。



### どんな味がする？

生の状態では、シャキシャキとした食感で控えめな甘みや土っぽさがあります。加熱すると甘みが強くなり、ほくほくとした食感になります。



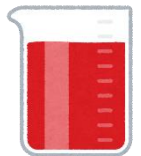
### 調理方法は？

生のままや、茹でるなどしてサラダに使われることが多いです。煮込んでも焼いてもおいしく食べることができ、本格的なボルシチにビーツは欠かせません。その他、スムージーやスイーツに使われることもあります。



### 食べると尿が赤くなる？

一部の人は、ビーツを食べた後に尿がピンク色や濃い赤色になることがあります。これはビーツに含まれるベタレインという色素によるもので、通常は心配いりません。



ビーツの仲間（同じ科の野菜）はどれでしょうか？

- ① ホウレンソウ ② カブ ③ ニンジン



答えは裏面へ



# 手作りおにぎりに潜む食中毒



『素手で握るおにぎり』実は、食中毒の危険が潜んでいます。家庭で安全におにぎりを作るポイントを紹介します！

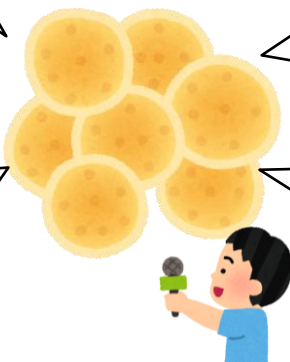
## おにぎりを原因とする食中毒の黒幕『黄色ブドウ球菌』とは？

普段は、人間の鼻の中、のど、皮膚（特に傷など）にいるよ。

食べ物の中で増殖するときに毒素を作るよ。  
この毒素を食品と一緒に食べると食中毒になるよ！

毒素を食品と一緒に食べると、30分～6時間で、嘔吐、吐き気、腹痛、下痢などの症状が出るよ。

菌自体は熱に弱いけど、毒素は、100℃20分の加熱でも分解されないよ！



## これで安心！家庭でおにぎりを作るときの衛生管理ポイント！

### ☑ しっかり手洗い！素手で握らない！

おにぎりを作る前に、必ず手を石けんと流水でよく洗いましょう。

握るときは、手が直接ごはんに触れないように

ラップやおにぎり型、使い捨て手袋を使うようにしましょう。

（特に、手に傷があるときは、十分注意してください。）



### ☑ 具材選びも慎重に！

水分の少ない乾燥しているふりかけ、ごま等がおすすめです。



### ☑ 常温で長時間放置しない！なるべく早く食べる！

温かいところに置いておくと、細菌が増えてしまいます。冷蔵庫や直射日光の当たらない涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。暑い日や長時間持ち歩くときは、クーラーバッグや保冷剤も活用しましょう。



正解は①の**ハウレンソウ**です。

ビーツは、ハウレンソウと同じヒユ科の野菜です。ヒユ科の植物は、赤い色素を含むものが多いのが特徴です。ハウレンソウも根などに赤い部分があります。カブはアブラナ科、ニンジンもセリ科の野菜です。