



明けまして
 おめでとう御座います
 本年も
 お引き立てのほど
 よろしく御願いたします

栽培方法・季節で違う栄養

同じ野菜でも2〜3倍違う

旬の野菜はビタミンCが豊富!!

ビタミンCの比較		
トマト	露地 (7月)	100%
	ハウス (1月)	70%
キュウリ	露地 (7月)	100%
	ハウス (1月)	40%
レタス	露地 (7月)	100%
	ハウス (1月)	50%
ホウレン草	夏季	20mg
	冬季	60mg

旬のものを新鮮うちに

今、同じ野菜を一年中食べることが出来ます。しかし、野菜には旬があり、夏が旬の野菜を冬に栽培したものは栄養価が大幅に減少しています。ハウス栽培と露地栽培でも、かなりの違いがでます。また、保存の仕方や調理によっても減少します。旬のものを新鮮のうちにいただくことが、味、栄養の面でも大切です。



お米の専門家、農産物検査員・米食味米食味鑑定士・お米アドバイザー・お米マイスターがいるお店

美味しいお米の専門店

株式会社 太田屋
 茨城県竜ヶ崎市長徳町256

営業時間 10:00~19:00

定休日 月曜日

配達日 火・木・土曜日

TEL 247-3366

ホームページ http://ootaya.jp/

メール kome-ootaya@nifty.com

ノロウイルスに警戒を

新型インフルエンザ感染の話題一色。
他の感染症は忘れられているかのようにですが、例年であればRSウイルス感染症やマイコプラズマ感染症、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が多くなる季節です。

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスによる感染性胃腸炎は、毎年流行し、乳幼児では脱水症状を起こして入院する例が多くなります。

長期間生存し、少数のウイルスで感染

ノロウイルスは、ヒトの胃腸炎を起こすウイルスの中で最初に発見され、感染性の胃腸炎の流行を起こす代表的な感染源であることが明らかになっています。

すごいスピードで感染が拡大し、ウイルスが次々と遺伝子の変異を起こすこともわかってきています。

ノロウイルスは、人の免疫をかいくぐり何度も感染を繰り返す現象を起こして、しばしば大流行になります。

毎年20%の人が感染？

事実、胃腸炎で入院する16歳以下の患者の5～31%に、また、受診するすべての年代の患者でも5～36%の人からノロウイルスが検出されています。
また、人口の20%が毎年感染しているというデータもあります。



長期間生存し、
少数のウイルスで感染
ノロウイルスの特異性

数のウイルスで感染を起こしてしま
う。(わずか18個のウイルス粒子でも感染を起
こしうる)

- ② 症状が出る前から患者はウイルスを排出し、症状が治癒したあとも長期間排出し続けるために感染が拡大しやすい。
- ③ ウイルスは冷凍状態から60℃まで生存可能なので、環境中で長期間生存できる。
- ④ ウイルスの変異性が多いので免疫が出来にくく、免疫の持続期間も短いので再感染を繰り返しやすい。
- ⑤ インフルエンザウイルスのように遺伝子の変異が簡単に起こって新株ができやすく、新たな感染を起こす。

今年は今のところ感染性胃腸炎の発症はそれほど増加している様子はありません。
しかし、低温で乾燥した冬はノロウイルスがもっとも流行する季節。
今後は、例年にも増して警戒が必要です。

