



栄養科だより 12月号



いよいよ冬本番となり寒さが厳しくなってきましたね。

インフルエンザや風邪が流行する時期なので体調管理をしっかり行いこれからのクリスマスやお正月などのイベントに備えましょう！

今回はお米を食い荒らす厄介者、米虫についてお伝えします。



米虫とは

正式には「コクゾウムシ」といいます。長期間お米を保存した際に発生し、赤褐色・黒褐色の色をしており、目視だと米粒より一回り小さく光沢があります。雌は長い口吻（こうぶん）を使って穀類に穴をあけ、卵を産みつけていきます。米や麦1粒に卵が1つ。その中で孵化した幼虫は成長して蛹となり、成虫となって米から出てきます。

<特徴>

★生息期間：3～7か月

★生育環境：15度前後。20～30℃の環境では2～7カ月生存し、条件が整えば約400個も産卵可能。生活最適温度は28℃前後。60～80%くらいの湿度が高い環境を好む。

<お米や玄米に発生する害虫の予防に効果的な方法>

●必要以上に買いためない。

●虫よけ・脱臭ができる米びつ防虫剤を使う。

米びつには、虫を誘引する一因となるお米のニオイを脱臭する活性炭入りの専用防虫剤がおすすめです。

コクゾウムシは病原菌を運んだり、人を刺して吸血したりすることはありません。もたらす害は、ただ穀類などを食害するだけ。大量発生してしまう前に、きちんと害虫予防をしておくことをおすすめします。

(アース製薬 公式)

https://www.earth.jp/gaichu/wisdom/sonota/article_010.html

11月の行事食



えびとれんこんのマリネ

- ❖えび 25g
- ❖蓮根 20g
- ❖ブロッコリー 20g
- ❖オリーブオイル 小さじ1
- ❖お酢 小さじ1
- ❖みりん 小さじ1
- ❖塩 お好みの量

- ①カブ、れんこん、ブロッコリーに火を通し、オリーブオイルで炒める
- ②調味料を加えて完成



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院