

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2022年3・4月号 第81号

やわらかな春の日差しがうれしい季節になりました。草木の芽も吹き始め、心もなんだか陽気になってきますね。新しい事を始めるには良い季節ですが、季節の変わり目は体調を崩しやすいといわれます。体調管理には十分に気をつけて、バランスのとれた食事で健やかな日々をお過ごしください。

## とれたてキッチン

このコーナーでは「今が旬！」の食材の紹介と、旬の食材を使った『今月の一品(おすすめレシピ)』を紹介し、みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今回は独特な苦味のある春の山菜「ふき」と水分が多く、辛みが少ない「新玉ねぎ」についてご紹介します。

### ふき

春の訪れを告げるふきは、冬に溜め込んだ毒素を排出する山菜と言われています。ふきの独特な苦味には肝臓や腎臓の機能を高め、新陳代謝を促す働きがあります。

#### (栄養と成分)

##### ・カリウム

カリウムは細胞を正常に保ち、血圧を下げる働きがあります。高血圧の予防やむくみ解消の効果が期待できます。

##### ・不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収してふくらみます。腸の蠕動運動を促す働きもあり、便秘解消に効果が期待できます。

#### (選び方)

葉が鮮やかな緑色の新鮮なものを選んでください。柄が細すぎると筋っぽいので、ある程度太いものが良いです。

#### (保存方法)

ふきは収穫後からアクが強くなるので、早めに茹でて、下処理を行いましょう。下処理をしたふきは水に浸し、冷蔵庫で保存できます。時々、水を交換すれば1週間保存できます。下処理なしでふきを保存する場合は、ラップに包んで冷蔵庫で保存すると2日間保存できます。

### 新玉ねぎ

新玉ねぎは、乾燥させたたまねぎと違い、茎がまだ青い状態で出荷されるので、辛味が少なく、みずみずしさと柔らかさがあり、サラダなどの生食用に向いている玉ねぎです。

#### (栄養と成分)

##### ・硫化アリル

硫化アリルには他の栄養素の働きを促し、体の新陳代謝を活発化し、疲労回復の効果が期待できます。

##### ・ケルセチン

ケルセチンには強い抗酸化作用や血流を改善する効果があり、生活習慣病予防に効果が期待できます。

#### (選び方)

玉ねぎを持ったときに硬くしまって、重みがあるものを選びましょう。新玉ねぎは傷みやすいため皮にカビや傷がないものが良いです。

#### (保存方法)

新玉ねぎは水気がつくとう傷みやすいので、保存する場合は水洗いの必要はありません。そのまま新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に保存すると4日~7日間保存できます。

## 今月の一品

### 新玉ねぎと

### ひき肉詰めコンソメ煮



新玉ねぎの甘みが引き立つ一品です。お肉を豚ひき肉で作ってもおいしいですよ。

#### (材料:2人分)

- 新玉ねぎ 2個
- 合い挽き肉 100g
- 人参 20g
- 小麦粉 適量

- 冷凍グリーンピース 適量
- コンソメスープの素 1個
- 水 1000ml

#### (作り方)

- ①新玉ねぎの上下を切り落として中をくり抜き、くり抜いた部分はみじん切りにする。
- ②ポウルに①のみじん切りにした新玉ねぎとAを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③①の新玉ねぎの内側に薄く小麦粉をまぶす。
- ④②を2等分に分けて、③の新玉ねぎの中に②を詰めて、冷凍グリーンピースをのせる。
- ⑤Bを鍋で沸騰させてから、火を止めて④を入れて落とし蓋をする。
- ⑥⑤を弱火で15~20分程度、新玉ねぎが透明色になるまで煮詰める。

## ちゅーぼーですよ

### 桃の節句

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』を紹介します。

3月3日は『桃の節句』です。この日は昔から無病息災を願う日とされてきました。当院でも『桃の節句』を祝うための行事食を提供しています。

桃の花寿司はかわいい桃の形にしています。寿司の上ののっているエビは「長寿」、豆は「健康でまめに働ける」といった意味があります。



桃の節句に使われる色には意味があり『緑』→健康・長寿 『白』→子孫繁栄 『ピンク』→魔除けの意味があるそうです。

## 学生さんいらっしゃい

### リモート実習

今年はコロナで校外実習に行くことができない学生達のために栄養科では院内初の試みとして、山口県立大学の校外実習をオンラインで行いました。



オンラインで学生達に現場の様子やノウハウを教えています。



ゴホゴホッ!おせる~(泣)

学生達に実際に誤嚥を体験してもらい、嚥下の機能が低下している状態や嚥下の仕組みについてリモートで体験実習を行いました。

学生達からの質問は、チャットで送られてくるので、すぐ質問に答えられます。

教えてくださいー!!

それはね...



最後に集合写真☆

オンライン実習中もマスクをして行いました

せんせい!ありがとうございました!

## けんこう大辞典

### 女性ホルモンとコレステロール

#### 脂質異常

このコーナーでは気になる健康についてのお役立ち情報をご紹介します。

3月は女性の健康月間です。女性は閉経後、卵巣機能が低下し女性ホルモンのエストロゲンが減少する事によって血中の(悪玉)コレステロールが上昇しやすくなると言われています。高コレステロール血症などの脂質異常が続くと動脈硬化や脳梗塞のリスクが急激に高まります。今回は脂質異常についてご紹介します。

脂質異常とはコレステロールや中性脂肪といった血中の脂質の値が基準値から外れた状態をいいます。

脂質異常の原因としては、飽和脂肪酸の摂りすぎ、エネルギーの摂りすぎ、喫煙、肥満、運動不足があげられます。

脂質異常になると血流が悪くなり血管内で血栓ができやすくなります。そのため狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めます。

### 脂質異常症予防に効果的な食品を紹介します

#### 食物繊維



野菜やキノコ類に含まれる食物繊維はコレステロールの排泄を促します。

《野菜・納豆・わかめ・キノコ・ヤマイモ・果物》

#### ビタミンE



ビタミンEは高い抗酸化作用があり、体の酸化を防ぎ、血管を健康に保ちます。

《魚・鶏肉・レバー・ほうれん草・南瓜・ナッツ類》

#### イソフラボン



イソフラボンは抗酸化作用があり、コレステロールや中性脂肪を減します。

《豆腐・厚揚げ・豆乳》