

栄養科だより 阿知須共立病院 2022年5・6月82号

強まる日差しに夏の移ろいを感じながら、街では夏の装いに少しずつ変わり、山々の緑も鮮やかに映る季節を迎えました。過ごしやすい季節ですが、季節の変わり目でもあるので、体調の変化に注意が必要です。体調を崩す前に、食事や運動、生活習慣を見直して、万全な状態で夏を迎えられるように準備をしていきましょう！

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)』を紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今回は、鮮度が命！竹の若芽をたべるたけのことピリッとした辛味が特徴の野菜高菜についてご紹介します。

たけのこと

たけこの皮はイノシンなどの動物に食べられるのを防ぐためにあります。たけのこは日に当たり始めると竹になるため食物繊維を作り出し始めます。同時にえぐみも作り出すのでたけこのえぐみは、日光にどれだけ当たったかに左右されるそうです。

(栄養と成分)

グルタミン酸

グルタミン酸は酸化アミノ酸の一種で、アンモニアを解毒・排出する働きがあります。そのため疲労回復や認知症予防に効果が期待できます。

(選び方)

たけのこは穂先が黄色いものを選びましょう。形はずんぐりして、皮が薄い茶色で色つやのよいものを選びましょう。根元の赤い粒々が小さくて、少ないものほど柔らかいです。

(保存)

あく抜きをしたたけのこから水分が抜けないように保存する事が大切です。あく抜きをしたたけのこを適当な大きさにカットして、保存容器にカットしたたけのこが浸る位の水を入れて、冷蔵庫で保存しましょう。水を毎日交換して、保存すると約1週間保存できます。

高菜

高菜はほうれん草や水菜より大きく育ち、栄養も豊富な野菜です。高菜は中央アジア原産で、平安時代にはすでに日本で食べられていました。高菜は真冬でも育つため、農薬の使用を抑えることができ、大きくなりすぎても繊維質がなく、おいしくするのが特徴です。

(栄養と成分)

イソチオシアン酸アリル

イソチオシアン酸アリルは高菜の辛味成分に含まれています。食欲増進、肝臓の解毒作用、癌予防に効果があります。

(選び方)

高菜は葉の色が鮮やかな濃緑色でハリがあり、軸がしっかりしたものを選びましょう。切り口が変色しているもの、葉がおれているものは避けるようにしましょう。

(保存)

高菜は新聞紙やキッチンペーパーに包んで、さらにビニール袋に入れて冷蔵庫に保存すると4日間保存できます。新聞紙やキッチンペーパーを濡らしておく、葉がシャキッとした状態で3~4日間保存できます。

たけのこと豚肉の土佐煮



最初にたけのこと豚肉を炒めて香ばしさを出しています。

生タケノコ (あく抜きしたもの)	200g
豚バラブロック	400g
生椎茸	8枚
インゲン	4本
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2
お酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	300ml
かつお節	5g

- ①フライパンにサラダ油を引いて、たけのこと豚肉を炒めて、余分な脂を拭き取る。
- ②鍋に炒めたたけのこと豚肉を入れて、水を加えて強火にかける。
- ③煮立ったらアクを取り、弱火にして生椎茸・砂糖・酒を加えて、落とし蓋をして煮る。
- ④4~5分煮立ったら、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで煮込む(焦げないように煮詰める。)
- ⑤汁気がなくなったら、かつお節を加えて、茹でたインゲンと一緒に盛り付ける。

今月の一品

ちゅーぼーですよ

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。

介護食(ミキサー食)

「ミキサー食」は介護食の一つで、調理した食事をミキサーにかけてペースト状にしています。嚥む力や飲み込む力が弱くなった人のための食事です。

ペースト状にした食事は、そのままと水分が多く、口腔から食道に早く流れ込むため誤嚥しやすい状態になっています。当院では『とろみ調整食品』を使ってペースト状にした食事にとろみをつけることで、食事がゆっくりと食道に流れ込むようになり、まとまりを保ちやすくすることで飲み込みやすい状態にしてから提供しています。



食材を調理します。



ペースト状にして、とろみを調整した食事を皿に盛り付けます。



調理した食事を十分消毒した調理器具でペースト状にします。

当院ではとろみの強さは『ポタージュ状』が目安です。



ミキサー食の豆知識

①家庭でミキサー食を作る時に使える道具

すり鉢・うらごし器・ミキサー(ハンドミキサー)

②とろみ調整食品の代わりに家庭で使える食品

片栗粉(あんかけ風)・山芋・お粥

お粥は天然のとろみ食品といわれています。お粥とおかずと一緒に食べることで口の中でまとまりやすくなりますが、しばらく食べていると唾液の酵素でお粥の粘りがサラサラした状態になることもあるため誤嚥に注意が必要です。

③油を活用する

マヨネーズ・ゴマ油・オリーブオイル

(油を使うことでカロリーUP や独特な香りで食欲を促します。適度な油分はのどごしを良くしてくれます。)

けんこう大辞典

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。

野菜を食べて生活習慣病を予防しよう!

毎年6月は、食育月間です。厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」では、「野菜を1日 350g 食べましょう」といわれています。今回は、食生活の中に野菜を取り入れていくための方法をご紹介します。

特に野菜の350gのうち1/3を緑黄色野菜にすると良いとされています

例)小皿6品で1日野菜350g摂れます

朝



具たくさんのみそ汁(50g)

昼



野菜サラダ(70g)
金平ゴボウ(50g)

夕



肉じゃが(80g)



白和え(60g)



ほうれん草のお浸し(40g)

みなさんのお悩み解決!!

~食生活に野菜を取り入れる方法☆~

生で食べれる野菜を常備しておく



食事を作りたくない時にスティック野菜やトマトをかじるだけでも野菜がとれます。

カット野菜を活用しよう



カット野菜をスープに入れるだけで具たくさんのお粥が1品できます。

電子レンジを活用して野菜のかさを減らす



野菜を電子レンジで温めて、野菜のかさを減らすことで、たくさん野菜を食べられます。