

栄養科だより

阿知須共立病院

2022年7・8月号 第83号

夏がやってきました！気象庁より2022年の夏は、平年より厳しい暑さになると予想されました。今年もコロナ対策として、イベントや行事など自粛されるところが多く、屋内にいる時間が増える方もいらっしゃると思います。今年の猛暑の影響で、屋内でも熱中症や脱水症になりやすいと言われていています。屋内でも、こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけて夏を乗り切りましょう(๑)！

とれたてキッチン

今回は、世界3大穀物の1つトウモロコシと夏に定番の果実的野菜スイカについてご紹介します。

トウモロコシ

とうもろこしは様々な食品や製品に材料として使われていますが、甘味料のキシリトールはとうもろこしの芯が原材料となっています。実のある軸の真ん中が一番甘みのバランスが良いと言われていたため真ん中から食べるのがオススメです。

(栄養と成分)

・リノール酸(多価不飽和脂肪酸)

リノール酸は人間の体内でつくることができない必須脂肪酸の一つです。LDLコレステロール値を下げる効果があり、動脈硬化や高血圧の予防効果が期待できます。

・ビタミンB2

ビタミンB2は水溶性のビタミンでエネルギー生産に関わる補酵素として働く欠かせない栄養素です。さらに脂質の代謝を助け、皮膚や粘膜、髪、爪の細胞再生や保護に役立ちます。

(選び方)

とうもろこしの皮の緑色が濃く、先端のひげは褐色か黒褐色のものを選びましょう。粒は大きくふくらんでいると良質です。ひげが多いものほど粒が多いとされています。

(保存方法)

生のとうもろこしは、皮付きのままキッチンペーパーで包み、立たせた状態で野菜室に入ると2~3日は保存可能です。冷凍の場合は1つずつラップで包み、冷凍保存用袋に入れて冷凍すると1ヶ月間は保存可能です。

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)』をご紹介します。

スイカ

スイカは野菜のウリ科に分類されます。スイカを漢字で書くと『西瓜』と書きますが、これは中国の西方向から伝わってきた瓜という意味で、最近は鑑賞用に三角形や四角形のスイカも売られています。

(栄養と成分)

・シトルリン

シトルリンはむくみや利尿作用に効果があると言われ、血管の機能維持に不可欠な成分です。血管を拡げて血行を良くする働きを持つため、動脈硬化の予防効果が期待できます。

・カロテノイド(βカロテン・リコピン)

色素に含まれるカロテノイドの一種であるβカロテン・リコピンには、抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、老化促進を防ぐ効果があるとされています。

(選び方)

スイカの果皮にツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。スイカを軽くたたいた時に、弾むような澄んだ音が食べ頃のサインです。

(保存方法)

収穫直後が一番おいしいので、なるべく早めに食べましょう。切る前は風通しの良い冷暗所で保存し、切った後は、水分が飛ばないようにラップをかけて冷蔵し、2~3日以内に食べきりましょう。

今月の一品

コーンと枝豆の落とし揚げ



コーンと枝豆の食感が楽しい一品です！
ショウガ醤油につけて食べてね☆

材料(2人分)

とりミンチ	150g
木綿豆腐	150g
コーンの水煮	160g
枝豆(むき)	160g
小麦粉	大さじ3
塩	少々
揚げ油	適量
《ショウガ醤油》 すりおろしショウガ 醤油	1/2片 適量

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで(600W)3分加熱する。
- ①の豆腐をザルにのせて、上から皿などの重しをして5分置き、水切りをする。
- ポウルに②を入れて、泡立て器を使って豆腐がなめらかになるまで混ぜる。
- とりミンチ、コーン水煮、枝豆、小麦粉、塩を加えて、よく混ぜ合わせる。
- 揚げ油を170℃に加熱し、④をスプーンで一口大の大きさにすくって落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。

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』をご紹介します。

ソフト食 (ソフト・キザミ食)

栄養科では2011年から、ソフト食を取り入れた食事を提供しています。従来のきざみ食よりも安全で見た目も味もおいしい介護食『ソフト食』について紹介します。

ソフト・キザミ食が必要な人

噛む力が弱い人・飲み込む力が低下している人・食べ物を口の中でまとめる力が弱い人に向けている食事形態です。



ソフト食の特徴

- ・歯茎または舌と上顎だけで簡単に潰すことができる
- ・元の食材の形に近い状態で食事を楽しむことができる

ソフト食のメリット

- ・噛む力が弱くても食事ができる
- ・誤嚥のリスクが少ない
- ・食欲がわきやすい



歳を重ねるごとに飲み込む機能が低下し、歯が合わないなどの理由から、口から食べることが難しくなってきます。口から食べることで五感に働き、「おいしい」と感じることができる。それが心身の栄養にもなることから口から食べる事は大切なことです。肉や魚、野菜の食材は調理方法によって、硬くなったり、パサついていたりします。食材をきざみ食のように細かく刻む事で、口の中でばらけやすく、食塊が作りづらく、飲み込みづらい状態になってしまうことがあります。『ソフト食』は、すでにやわらかく、滑らかな食塊の形でまとまっているため、簡単に食道まで運ぶことができ、嚥下しやすい形状になっているので安心して、楽しみながら食事をする事ができます。

食材ごとに『ソフト食』の調理方法を変えています。

野菜や海藻類は十分加熱調理して、ミキサーでピューレ状にし、寒天で固めます。野菜ゼリーは星形や食材に近い形にして、最後にお手製のソースをかけて、味に変化を持たせています☆

肉や魚はフードプロセッサーを使ってミンチ状にし、野菜やつなぎを入れて、よく練り合わせます。練り合わせたら食材に近い形にして、最後に蒸して加熱調理します。肉や魚のソフト食には、お手製のタレやソースをかけます。できるだけ普通の食事に近い見た目や味付けになるように、こだわっています☆



けんこう大辞典

動脈硬化



動脈は心臓から体中に栄養や酸素を含んだ血液を運ぶ血管です。動脈硬化とは動脈の血管が硬くなり、弾力性が失われた状態をいいます。

硬化した血管は血液中のコレステロール(特にLDL)が血管壁に沈着して粥状物質『プラーク』が生じやすく、血管内を狭くしてしまいます。沈着した『プラーク』が破綻すると、そこに血栓ができ、血管を詰まらせてしまいます。血流が悪くなると、体中に酸素や栄養が行き渡らなくなり、心臓や脳に大きな負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞が引き起こされてしまいます。

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。

日本では急激な高齢化と食生活の欧米化が進み、心筋梗塞の発症率が増加傾向にあります。8月10日は『健康ハートの日』とされ、増え続けている心筋梗塞などの心臓病に対する予防意識の向上を目的とした活動を行う日とされています。今回は心臓病を引き起こす原因の一つ【動脈硬化】についてご紹介します。

動脈硬化を進行させる原因には喫煙、高血圧、脂質異常、糖尿病などの疾患、アルコール、加齢、栄養バランスの悪い食生活があります。

食生活で注意するポイント

肉より魚類を多く摂りましょう

肉の脂肪にはLDLコレステロールや中性脂肪を増やす飽和脂肪酸が多く含まれています。魚に多く含まれている不飽和脂肪酸にはLDLコレステロールや中性脂肪を下げ、血液を固まりにくくする効果があります。特に魚の中でも青魚(イワシやサバなど)がオススメです。

緑黄色野菜を積極的に摂りましょう

緑黄色野菜には食物繊維と一緒にビタミンAやビタミンCなどの抗酸化ビタミンが豊富に含まれています。抗酸化ビタミンは血管内の脂質の酸化を防ぎ、動脈硬化も防いでくれます。ほうれん草や人参、ブロッコリーなど色の濃い緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。