

栄養科だより

阿知須共立病院

2021年11・12月79号

今年もいよいよ残りわずかとなり、新年を迎える準備を始められているところではないでしょうか。今年も、新型コロナウイルスの世界的流行により外出自粛や感染対策を余儀なくされ、“新しい生活様式”を取り入れた1年だったのではないのでしょうか。これからも皆さんの役に立つ食情報や栄養科についての情報を紹介していきたいと思っております。来年もよろしくお願い致します♪

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)』を紹介致します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今回ご紹介する旬の食材は、世界中で人気の“マッシュルーム”と根菜類では唯一緑黄色野菜に分類される“人参”についてご紹介致します。

今が旬!

マッシュルーム

マッシュルームはヨーロッパが原産国で、日本には明治時代に伝わり、大正時代に栽培が本格化しました。キノコ類の中で唯一、生で食べることができるキノコです。

(栄養と成分)

・食物繊維

マッシュルームに含まれている食物繊維には、便秘を整えて便通を防ぐ効果があります。また、脂質や糖を体外に排出する働きがあり、肥満などの生活習慣病の予防・改善の効果が期待できます。

・ビタミンB₂

ビタミンB₂は皮膚や粘膜を正常に保つ効果があり、口内炎や口角炎など皮膚に関する炎症を抑制してくれる効果が期待できます。

(選び方)

カサが開いており、変色や傷のないものがよいです。さらにみずみずしく、ふっくら弾力があるものがおすすめです。

(保存方法)

湿気に弱いため、洗わずラップに包み、密封保存袋に入れ冷凍保存します。スライスして冷凍保存することもでき、包丁にレモン汁をつけて切ることで変色を防止することができます。

人参

人参の原産国はアフガニスタンといわれており、その後ヨーロッパに伝わった西洋系人参とアジアに伝わった東洋系人参に分かれました。現在日本では西洋系人参が主流で販売されています。

(栄養と成分)

・ビタミンA

人参に含まれるビタミンAは、皮膚やのど、鼻、消化管などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症を予防し、免疫力を高める効果が期待できます。

・カリウム

カリウムには体内に含まれている余計な塩分を体外に出す効果があり、血圧を下げてくれる効果が期待できます。

(選び方)

皮の表面が色鮮やかで色が濃く、ひび割れのない丸みを帯びているものがおすすめです。

(保存方法)

水分がついていると傷みやすいため、水気を拭き取り1本ずつペーパータオルで包みます。包んだ人参は2~3本ずつビニール袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫の野菜室に葉の方を上にして、立てて保存しましょう。

人参入り千切り



材料:4人分

人参 50g
ちりめんじゃこ 15g
(生地)
小麦粉 50g
とき卵 1コ分
水 70mL
ごま油 適量
酢 適量
しょう油 適量
ラー油 適量

作り方

- ① 人参は皮をむき長さ3cmの千切りにする。
- ② 耐熱皿に①の人参を広げてラップをし、電子レンジ(600W)で、2分加熱する。
- ③ ボウルに溶き卵を入れ、水を加えて混ぜる。小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ④ ③に人参とちりめんじゃこを加え、さっと混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて熱し、生地を全体に広げて両面焼き色をつける。
- ⑥ 焼き色がついたら食べやすい大きさに切り、お好みで酢しょう油、ラー油をつけて食べる。

作り方も簡単なので、おやつやおつまみの一品としてぜひ作ってみてください。



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。

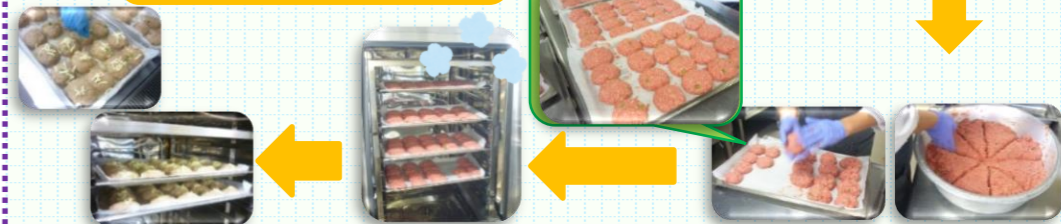
ハンバーグステーキ

ハンバーグステーキは18世紀頃、ドイツで食べられていたタルタルステーキが発症と言われていました。18~20世紀前半にアメリカに移住したドイツ人が、故郷の味としてタルタルステーキを食べているのを見て“ハンブルク風ステーキ”と呼んだことが始まりとされています。日本にはいつ伝えられたかは不明ですが、明治時代に入ってジャーマンステーキという名前が登場しました。1960年頃から一般家庭に広く普及し今では全世代に人気の料理の一つとなりました。



牛ミンチ・豚ミンチ・玉ねぎ・人参を合わせます。

溶き卵・パン粉をいれてしっかり捏ていきます。



チーズをのせて溶けるまで焼きます。

予熱したオーブンで焼きます。

ハンバーグのタネを等分にして一つずつ成形します。



完成☆



この日はハロウィンだったのでパンプキンゼリーも作りました

【この材料で作ります☆】【プリン液を入れ冷やします】

【デコレーションします】

完成☆

けんこう大辞典

ビフィズス菌

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。

ビフィズス菌とは?

乳酸菌の一種で主に人間や動物の腸内に1番多く存在する代表的な善玉菌です。腸内で有害な菌の増殖を抑え、腸の働きをよくする働きがあります。年齢とともに減少してしまうので減らさない生活習慣が大切です。

ビフィズス菌(善玉菌)を増やして腸内環境を整えよう!!

Point 1

ビフィズス菌を毎日続けて摂取し腸内に補充しましょう

ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ・乳酸菌飲料など毎日摂取することで菌を増やす効果が期待できます

Point 2

腸内のビフィズス菌を増やす食品を摂取しましょう

きのこ類・ごぼう・ひじき・豆類などに含まれる食物繊維や玉ねぎ・大豆・アスパラガス・バナナなどに含まれるオリゴ糖が菌のエサとなり菌を増やす効果が期待できます

健康的な腸内細菌はビフィズス菌に代表される善玉菌が優勢な状態です。善玉菌は食中毒菌や病原菌による感染予防や発癌性をもつ腐敗物の産生を抑制する腸内環境を作ります。さらに善玉菌の体を構成する物質には免疫機能を高め、血清コレステロールを低下させる効果も報告されています。