

# 栄養科だより

阿知須共立病院  
2022年11・12月85号

今年のカレンダーも残り数枚となりました。今年はどんな1年でしたでしょうか。年末が近づくにつれて、仕事納めなどで忙しい雰囲気からじりじりした空気を感じたり、新年を迎える期待でウキウキした空気を感じられる時期を迎えました。今年の最後に1年を振り返りながら、生活習慣も振り返って、日々の健康管理を見直してみるのはいかがでしょうか。また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)』を紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今回は、ネバネバ食感が特徴的な芋“**山芋**”と栄養価が高く「森のバター」と称される果物“**アボカド**”についてご紹介します。

### 山芋

山芋はヤマノイモ科に属する芋の総称を示します。山芋は非常に栄養価が高く、滋養強壮の効果もあり、【山のウナギ】とも呼ばれています。山芋のような『生で食べられる芋』は世界的に珍しいそうです。

#### (栄養と成分)

##### ・レジスタントスターチ(難消化性デンプン)

レジスタントスターチは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維、両方の機能を併せ持った炭水化物です。腸内環境を整え、免疫力UPや便秘予防、生活習慣病予防に期待できます。

##### ・ムチン

ムチンは糖と蛋白質でできた多糖類の一種です。ムチンはねばり成分に含まれており、胃粘膜やのど、鼻の粘膜保護、風邪予防に期待できます。

#### (選び方)

山芋は、ハリがあり、表面に傷や斑点がないものを選びましょう。ひげ根の多いものは粘りが強いと言われています。

#### (保存方法)

山芋は直射日光が当たらない、冷暗所で保存する事をおすすめします。山芋を新聞紙で包み、さらにビニール袋に入れると1ヶ月保存できます。おがくずの中で保存する場合は2~3ヶ月保存することができます。

### アボカド

アボカドは昭和初期に日本に輸入され、最近人気が出てきた果物です。果肉には牛乳の4倍の脂質が含まれており、世界一高い栄養価を持つ果物としてギネスブックに認定されているほどです。

#### (栄養と成分)

##### ・カリウム

カリウムは体内の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出する事で血圧を保つ効果があります。むくみ解消や高血圧予防に期待できます。

##### ・ビタミンE

ビタミンEは強い抗酸化作用をもち、脂質の酸化を防ぎ、毛細血管の血管を広げる効果があります。そのため血行改善、動脈硬化防止が期待できます。

#### (選び方)

やわらかいアボカドを選ぶ時はヘタが取れているもの、ヘタが取れそうなものを選びましょう。アボカドが堅い時は、新聞紙やアルミホイルでアボカドを包み、常温で置いておくと1~2日位で食べ頃になります。

#### (保存方法)

アボカドは常温で熟成が進むので、野菜室では3~5日保存する事ができます。カットしたものはラップに包んで冷凍すると1ヶ月保存することができます。

## 今月の一品

### 山芋のみそグラタン



ホワイトソースの代わりに山芋をすりおろしました。カロリーも抑えられて、ホクホクした山芋がおいしい一品です。

材料:2人分

|             |        |
|-------------|--------|
| 山芋(すりおろす)   | 150g   |
| 山芋(一口大)     | 150g   |
| 鮭(3cm 一口大)  | 4切     |
| 塩こしょう       | 適量     |
| しめじ(小房にわける) | 1/2パック |
| 玉ねぎ(くし切り)   | 1/3個   |
| マヨネーズ       | 大さじ2   |
| みそ          | 大さじ3   |
| ピザ用チーズ      | 50g    |
| 小ネギ         | 適量     |

#### 作り方

- ① オープンを200℃に予熱する。
- ② フライパンに油を引き、鮭の両面をかるく炒めて、塩こしょうを振る。
- ③ ②をフライパンから取り出し、玉ねぎ、しめじをかるく炒める。
- ④ ポールに2種類の山芋と③、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ②と④を耐熱皿に入れる。
- ⑥ ピザ用チーズをのせて、200℃のオーブンで20分焼く。
- ⑦ 焼き上がった⑥に小ネギを散らし、盛り付ける。

# ちゅーぼーですよ

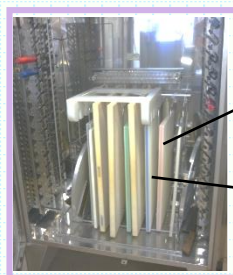
~HACCPに基づく~

## 包丁の取り扱い方

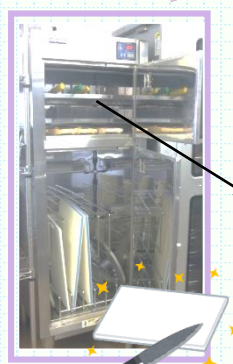
このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』を紹介します。

毎日の食事提供にあたり、栄養科では身だしなみや温度管理、器具の管理等に注意を払い、食中毒発生を防いでいます。今回は器具の管理の1つ(包丁の取り扱い方)についてご紹介します。

HACCP(ハサップ)とは危害要因を把握し、安全性を確保するための国際的な衛生管理手法です。2021年からすべての食品関係事業者に改正食品衛生法においてHACCP(ハサップ)に基づいた衛生管理制度の導入が義務化されました。



包丁まな板殺菌保管庫で毎日、乾燥・消毒・殺菌しています。



肉用は赤色の包丁とまな板

魚用は青色の包丁とまな板

包丁の使用方法を表示して、衛生管理を徹底しています。

加熱をする食品は緑色の包丁

(非加熱)生食用の食品は黄色の包丁

包丁やまな板は、細菌やウイルスが付着しやすいため注意が必要です。調理前後や食品別に、それぞれ専用の包丁・まな板を使い分けて、**汚染の拡大**に気をつけています。

### 包丁やまな板に付着しやすい細菌やウイルス

#### 腸管出血性大腸菌(O-157)

腸管出血性大腸菌は汚染された生肉(特に牛)や井戸水などを摂取することで感染します。下痢や腹痛、血便などを引き起こします。

十分な加熱による殺菌

#### 腸炎ビブリオ

腸炎ビブリオは海産の「魚介類」に生息して、下痢や嘔吐、発熱などを引き起こします。

洗浄による除菌・温度管理の徹底

#### ノロウイルス

ノロウイルスは二枚貝に多く、人の腸管で増殖して人の糞便や嘔吐物から二次感染のおそれがあります。下痢や嘔吐、発熱などを引き起こします。

十分な加熱による殺菌

# けんこう大辞典

## どうしても間食をするならば...

### (糖尿病編)

血糖値の変化に大きく影響を与える栄養素が「糖質」です。お菓子やパンなど糖質の多い食品は、血糖値が上がりやすくなるため食べ方に注意が必要です。

血糖値



※糖尿病などの疾患を持っている人は、基本的に医師の指示された療養食を徹底する必要があります。

### 選ぶとしたら、どっちがいいの?

ヨーグルトの方が低カロリーでカルシウムや蛋白質も取れます。

プリン VS ダークチョコレート

血糖値が上がりにくいカカオ70%以上のダークチョコレートを選びましょう。多少の糖質も含んでいるので1日3粒までにしましょう。

間食を食べる時は、食べ方や量によく注意しましょう。

### ご存じですか? 気をつけてほしい習慣!

旬のフルーツなら低カロリーで栄養豊富だから、つい沢山食べて大丈夫!

食べ過ぎると糖質の摂りすぎに!

決まった昼間の時間に食べましょう! フルーツは1日80~160カロリーまでが理想です★

食後や寝る前に1日のご褒美にちょっとだけ...

夕食後や寝る前にデザートやフルーツを食べると、血糖値が高い状態が朝まで続くことも...

夕食後はすぐに歯磨きをしたり、フルーツは朝食に食べるようにしましょう。