

あけましておめでとうございます **今年もよろしくお願いします**

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、『栄養科だより』も86号となりました。栄養科では、これからも皆様に「おいしい」と言っていただける食事を提供していきたいと思っております(*^▽^*)♪今年も皆様にとって素敵な1年となりますようお祈りいたします。

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)』を紹介いたします。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、長細い形が特徴的な薬味野菜**長ネギ**と見た目が白く細長いキノコ**えのき茸**についてご紹介します。

長ネギ

長ネギは朝鮮を経て奈良時代以前から日本に伝来し、古くから薬用としても重宝されてきた野菜です。ネギの茎は根っこ部分のちよつとした所のみで、白い部分から青い部分までの全てが『葉』に分類されています。

(栄養と成分)
硫化アリル
 硫化アリルはネギの辛み成分で長ネギの白い部分に多く含まれています。抗酸化作用や血中コレステロールを下げて、動脈硬化や脳梗塞の予防に効果があります。

ビタミンC
 ビタミンCは長ネギの緑色の部分に多く含まれています。ビタミンCは抗酸化作用による癌予防や免疫力を高め風邪予防に効果が期待できます。

(選び方)
 長ネギは白い部分に弾力があり、緑色と白色の境目がはっきりしているものを選びましょう。白い部分が長いものは丁寧に栽培された証拠です。

(保存方法)
 長ネギは緑色と白色の部分、それぞれ切り分けます。切った長ネギはラップで包み、冷蔵庫で立てて保存する事で1週間保存することができます。

えのき茸

えのき茸は江戸時代までは、自然の天然えのき茸が食べられていました。明治時代より原木栽培が始まり、長野市松代町で農家の冬の副業として栽培され、えのき茸の発祥の地とされています。

(栄養と成分)
βグルカン
 βグルカンはキノコに多く含まれている不溶性食物繊維です。糖質や脂質の吸収を抑える効果や免疫力を高める効果があり、風邪予防に期待できます。

ビタミンB2
 ビタミンB2は脂質の代謝を助けて、エネルギー代謝を促します。皮膚や粘膜細胞の新陳代謝を助け、生活習慣病予防に効果的です。

(選び方)
 えのき茸は全体に白いもので、柄が太くて束に締まりがあり、シャキッとしているものを選びましょう。

(保存方法)
 えのき茸は根元の石づきを切り落とさずに、キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存すると1週間保存することができます。

今月の一品

えのきピカタ

材料:2人分

- えのき茸 1袋
- 塩こしょう 適量
- 小麦粉 大さじ1
- 溶き卵 1個
- 粉チーズ 大さじ1/2
- マヨネーズ 小さじ1/2

作り方

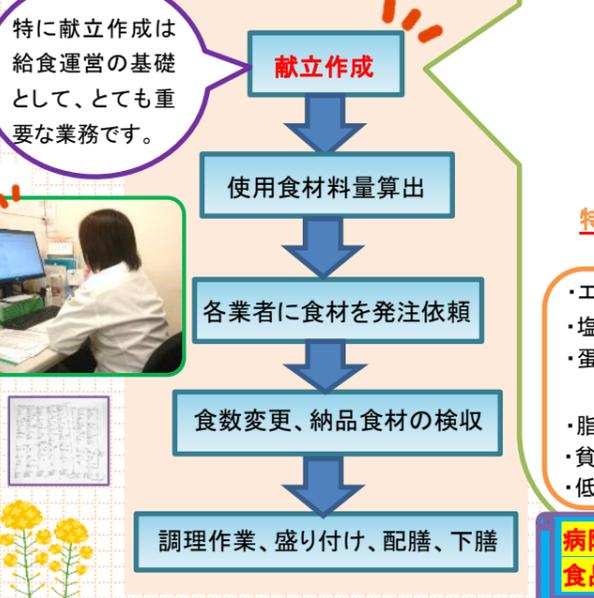
- えのき茸は石づきを切って、4~6束に裂き分け、塩こしょうを振る。
- ①に小麦粉をまぶす。
- Aを混ぜ合わせる。
- ③に②をくぐらせる。
- フライパンに油を引き、④を入れて、表面に薄く焼き色がつくまで焼き、盛り付ける。

焼いている時のチーズの香ばしい匂いが食欲をそそります。

ちゅーぼーですよ

給食管理業務

給食は利用者の栄養状態の改善、及び健康の維持・増進、生活の質の向上を目的としています。



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。

栄養科では、治療の一環として患者様の状態を考慮しつつ、献立作成や毎日のおいしい食事提供に努めています。今回は、病院給食を提供するための運営・管理業務の一部【献立作成】をご紹介します。

献立作成のポイント

- 季節感を大切にしています。
- 行事に合わせた献立を作成しています。
- 地域ならではの食材を使い、郷土料理を取り入れた献立作成に努めています。
- 食べる人の年齢、疾患、嗜好を考慮し、安全で安楽に食べられるよう献立を作っています。【特別食】
- 食べる人が楽しめるような創意工夫を行っています。

元日はおせち料理をお重箱に盛り付けて提供しました。

特別食作成のポイント ※治療ガイドラインに沿って献立を作成し、医師の指示があるときは個別の献立を作成します。

- エネルギーコントロール食・・・蛋白質を増やし、エネルギー量を調整しています。
- 塩分コントロール食・・・塩分6g以下になるように調整しています。
- 蛋白コントロール食・・・適正な蛋白質やカリウム量、エネルギー量を考慮して個別に調整しています。
- 脂質コントロール食・・・脂質量を調整しています。
- 貧血食・・・鉄分量を増やしています。
- 低残渣食・・・食物繊維が少なく消化管への刺激が少ない食材を使っています。

病院給食は医療の一部であり、給食を通して利用者に望ましい食べ方や食品の選択、栄養の知識など正しい食行動へ導く役割も意識しています。

けんこう大辞典

フレイル

日本の高齢化社会化が問題視されるようになり、山口県の高齢化率は2022年に35%と全国3位の高齢化率になっています。歳を重ねるにつれて、身体的・生理的機能も低下して【フレイル】になりやすくなるため注意が必要です。

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。

2月1日は【フレイルの日】とされています。【フレイル】とは健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階といわれています。今回は誰でも起こりうる【フレイル】についてご紹介します。

たんぱく質足りていますか?

フレイル予防のために栄養バランスの良い食生活は欠かせません。特にたんぱく質が不足すると筋肉が衰えてフレイルになりやすく、同時に運動や認知機能の低下につながるといわれています。

主食

たんぱく質

ご飯150gを2杯・・・7.6g
 食パン(6枚切り)1枚・・・5.6g
 計13.2g

体重60kgの場合 1日たんぱく質60g

主菜

たんぱく質

卵1個・・・6.5g
 魚80g・・・17.9g
 肉70g・・・12.9g
 豆腐100g・・・6.6g
 納豆1パック・・・8.3g
 計52.2g

これで約60gのたんぱく質が摂れます。

フレイルの評価基準

～あなたは何個該当しましたか?～

※1~2項目該当:フレイル 3項目以上該当:フレイル

- 体重減少 『6ヶ月で-2kg以上の減量』があると該当します。
- 筋力低下 『男性:握力28kg以下 女性:握力18kg以下』は該当します。
- 疲労感 『理由なく疲れた感じがする』は該当します。
- 歩く速さ 『歩行速度が1.0m/秒以下』は該当します。
- 身体活動 『週に1度も運動や体操を実施していない』は該当します。

目安として横断歩道を青信号で渡りきれたら歩行速度1.0m/秒あるといえます。