

栄養科だより

阿知須共立病院

2023年3・4月号 第87号



うらかな春の日差しが心地よく、吹く風も春の爽やかさが感じられる季節になりました。新しい行事が多く、暖かかったり、寒かったりと寒暖の差が激しい季節でもあります。体調を崩しがちな季節の変わり目ですので体調管理には十分に気をつけて、バランスの良い食生活で健やかな日々をお過ごしください。

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。

今が旬!

今回は白く丸い根が特徴な根野菜“かぶ”と細長く小さな沖縄特産品のらっきょう“**島らっきょう**”についてご紹介します。



かぶ

カブは弥生時代から日本に渡来した歴史の古い野菜の一つです。戦後に様々な品種改良が行われ、現在は80種類の品目があります。カブは淡色野菜に分類されますが、葉の部分だけは緑黄色野菜に分類されます。

(栄養と成分)

・アミラーゼ

アミラーゼはデンプンの分解を促す消化酵素で、胃腸の消化を高める働きがあり、胃もたれや胸やけを防ぐ効果があります。

・葉酸

葉酸は「造血ビタミン」とも呼ばれる水溶性のビタミンで、赤血球の生産を高める働きがあり、貧血予防の効果が期待できます。

(選び方)

カブの葉は生き生きとした緑色でみずみずしいものを選びましょう。カブの根は色が白く、ツヤがあり持ったときに重量感があるものが良いです。

(保存方法)

カブは、まず葉と根の部分を切り落とし、別々に保存しましょう。それぞれ乾燥しないように密封して冷蔵庫で保存すると、葉は2日間、根は4～5日間は保存する事ができます。



島らっきょう

らっきょうは「畑の薬」と言われるほど栄養豊富な野菜です。島らっきょうは沖縄で栽培されるらっきょうで、小ぶりで細長く、独特の香りと強い辛みが特徴です。

(栄養と成分)

・アリチアミン

アリチアミンは「にんにくB1」とも呼ばれる化合物です。ビタミンB1が含まれているため、糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果が期待できます。

・フルクタン

フルクタンは水溶性食物繊維で、善玉菌を増やし、腸内環境を整え、糖質の吸収を穏やかにする働きがあります。整腸効果や糖尿病予防が期待できます。

(選び方)

根元の白い部分がふっくらとしてツヤがあるものを選びましょう。葉はきれいな緑色をしているものが良いです。

(保存方法)

島らっきょうが土付きの場合は新聞紙に包み、冷蔵庫の野菜室で保存すると1ヶ月間保存できます。島らっきょうを塩漬や酢漬けにしたものは、ラップをかけて、冷蔵庫で保存すると1ヶ月間保存できます。



今月の一品

かぶら蒸し

【材料:1人分】

鮭	60g
塩	適量
酒	適量
かぶ	60g
卵白	10g
茹でたぎんなん	2個
花人参(1枚)	7g
生椎茸1枚	10g
だしの素	5g
醤油	3g
砂糖	3g
三つ葉	10g
塩	適量

- ① 花人参、椎茸を調味料Aで味付けをする。
- ② 三つ葉は塩ゆでして冷水に浸ける。
- ③ 魚に塩を振り10分置く。
- ④ ③に酒を振りかけ10分置く。
- ⑤ 魚の表面に浮き出てきた水分をペーパータオルでかるく拭き取る。
- ⑥ かぶは、皮を剥き、すりおろします。卵白はツノが立つまで泡立てる。すりおろしたかぶと卵白をかるく混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥と茹でたぎんなんを魚の身の上のせて、蒸し器で10～15分蒸す。



さっぱりとした蒸し料理です。お好みで『醤油ベースのあん』をかけてもおいしいですよ★

A



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。

毎日の食事を提供するうえで、食事を安心・安全に提供するため栄養科では全ての原材料や料理の一部を検体として毎食、一定期間保存しています。今回は食の安全を確保するための『検査用保存食』についてご紹介します。

どうして必要な? 検査用保存食

検査用保存食の保存方法は厚生労働省が提示した大量調理施設衛生管理マニュアルに基づいて行われています。



原材料の検査



調理済みの検査



保存用検体を採取し清潔なビニール袋に入れます。

検査用保存食は原材料や調理済みの食品をそれぞれ50g程度採取します。

冷凍庫は毎日、温度管理を行っています。

検査用の冷凍庫に曜日ごとに分けて保存します。

ひんやり～

-20℃以下で2週間以上保存したら、速やかに破棄します。

Q.検査用保存食を保存する目的は?
検査用保存食は保存する事で食中毒の発生時の原因究明、その後の再発防止を目的としています。

Q.なぜ、50gの量が必要な?
検査に最低必要量が50gだからです。O157の検査は1回に25g必要とのことです。

Q.なぜ、2週間保存が必要な?
食中毒の病原物質の潜伏期間が長期に及ぶ種類があるため、14日(2週間)保存しています。

Q.なぜ、-20℃以下の保存が必要な?
-20℃以下の温度帯は食中毒菌の活動が低下し、採取した時の状態を保つ事ができるからです。

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。

朝食欠食のリスク

朝食を食べないと生活習慣病になる?

人は体内時計により脳からの指令で副腎から**副腎皮質ホルモン**が分泌されています。朝起きるとホルモンの分泌が徐々に増えて、血糖の維持のため**体脂肪**の分解が行われます。夜間になるとホルモンの分泌は減り、**脂肪の蓄積**が増えていきます。朝食を食べないことで食事回数が減り、夕食の食事量が増えがちになりやすく、脂肪の蓄積が助長され、**肥満**や**高脂血症**のリスクが高くなります。

朝食を食べないと生活にも影響がある?

朝食を食べないことで、体温を維持するためのエネルギーや栄養素が不足してしまい、消費エネルギーの低下、**集中力の低下**、**イライラ**を感じる事が増えてしまいます。

朝食を欠食するワケ

- ・朝に食べる時間がない
- ・食欲がない
- ・寝ていたい

生活習慣の影響による睡眠不足
夜の暴飲暴食による消化不良、胃もたれ
夜の活動時間増加

夜の食べ過ぎは注意!
良質な睡眠の確保も大切★

朝食を取り入れる2つの方法

●朝食を食べる習慣を付けて、エネルギーを確保しましょう!
朝食を食べる習慣のない人は、まずは手軽に食べれるものから始めましょう。

おにぎりや惣菜パン、サンドイッチ、ヨーグルトなど

●食事の品数を徐々に増やしていきましょう!
朝食を食べる習慣がつけば、次は栄養に偏りがないか見てみましょう。朝食では特に**ビタミン群**、**食物繊維**、**カルシウム**、**鉄**、**たんぱく質**が不足しがちです。不足した栄養素を朝食に足してみましょう。

具入りおにぎり + 豚汁 食パン + 卵料理 + サラダ ピザトースト + 小松菜のかか和え