

栄養科だより 阿知須共立病院

2023年5・6月88号

吹く風がどことなく夏を感じる季節になりました。徐々に日差しも暖かくなり、過ごしやすい季節になってきました。しかし時間帯によっては肌寒いとすることも…。今一度、体調を崩される前に食事や運動、生活習慣を見直して、万全な状態で夏を迎えられるように準備をしていきましょう！

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、みなさんの食卓にもいかがでしょう。

とれたてキッチン

今回は、コリコリとした食感を持つイカと、若採りしてサヤごと食べる野菜インゲンについてご紹介します。



イカは良質なたんぱく質を多く含み、脂質が少ないのが特徴です。尖ったヒレが上向きだと認識されることが多いですが、実は三角のヒレがある方が下向きだそうです！足と言われている部分も実際は腕にあたるそうです。

(栄養と成分)

タウリン

イカに豊富に含まれているタウリンは、体内でも合成されるアミノ酸の一種です。心臓や肝臓の機能向上、視力の回復、コレステロールを減らすなど様々な効果があります。

ビタミンE

体のさびを予防する抗酸化ビタミンでもあるビタミンEは、心疾患や脳梗塞の予防、老化防止などに働くといわれています。

(選び方)

生のイカ→全体に透明感があり、目が黒く澄んでいるもの。冷凍のイカ→茶褐色で胴の部分が丸く、ふっくらしているもの。

(保存)

胴から内臓ごと足を抜き洗って水気をふきます。胴は皮をむいてラップで包み、足はポリ袋に入れます。生食の場合1日、加熱用は3日ほど冷蔵で保て、冷凍の場合2~3週間保存できます。

こっち向きが正解！

これは腕！

インゲンは中央アメリカからメキシコが原産で、豆が未熟うちにサヤごと食べる野菜です。日本には江戸時代に伝わり、中国の隠元(いんげん)禅師によって伝えられたことから「英隠元(さやいんげん)」と名付けられたと言われています。

(栄養と成分)

β-カロテン

β-カロテンは動脈硬化やがん等の生活習慣病の予防や老化防止に効果が期待できます。また、β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、喉・鼻の粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める効果があります。

(選び方)

インゲンは太さが均一で豆の形がはっきり浮き出しておらず、色鮮やかなものを選びましょう。ハリがあり、サヤの先までピンとしているものが新鮮です。

(保存)

インゲンはサヤの向きをそろえキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、ヘタを上にしてグラスやコップ等に立てて野菜室で保存すると、約1週間保存できます。ヘタを切り、使いやすい長さにカットし保存袋に入れ冷凍庫で保存すると、約1ヶ月保存できます。

作り方

- ①お湯にインゲンと塩を適量加えて1分ほど茹でる。茹でたインゲンは、さっと水に通しておく。
- ②フライパンにサラダ油を引いて熱し、生姜を炒める。
- ③生姜の香りが出てきたらイカを加えて軽く炒める。
- ④①のインゲンを加えて、さらに軽く炒めたらコンソメを加えて味を整える。
- ⑤水溶性片栗粉を加えて、とろみが付いたらゴマを振り、盛り付ける。

材料【2人分】

インゲン(4cm幅)	80g
塩	適量
イカ(4cmの短冊切り)	1杯
サラダ油	適量
生姜(みじん切り)	10g
コンソメ	2g
片栗粉	2g
黒ごま	適量

生姜の香りが食欲をそそる一品です。

今月の一品

インゲンとイカの炒め物

ちゅーぼーですよ クックチル

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2010年より新調理システム『クックチル』を導入しています。今回は新調理システム『クックチル』について紹介します。

クックチルとは食品の中心部を75℃以上で1分間以上加熱調理した後、90分以内に中心温度3℃以下まで急速冷却を行い、0~3℃で衛生的に保管し、食事を提供する際に再加熱する調理法です。

クックチルを行うにあたり厚生労働省の「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいた衛生管理基準に従い、菌を「やっつける」「増やさない」「付けない」といった観点で衛生管理を行っています。

衛生管理基準に従い、常に中心温度計を使い、加熱調理を行った食品の中心温度を測定しています。75℃以上1分間以上の加熱を行うことで多くの食中毒菌を熱で殺菌する事ができ、毎回測定後は記録を行い、保存管理しています。

3℃以下の温度管理で細菌の増殖を押さえます。

しっかり加熱！

料理用温度計

しっかり確認！

下処理

調理 75℃以上 1分間以上加熱

急速冷却 90分以内で 3℃以下に

冷蔵保存 3℃以下で 保存

再加熱 75℃以上 1分間以上加熱

配膳・喫食 盛り付け

プラスチックは粗熱をとり、急速冷却・急速冷凍するための機械です。できたての料理の香りや彩り、水分などを封じ込めて、食材の風味をそのまま維持する事ができます。

ひんやり~

プラスチック

食中毒菌や腐敗菌は20℃~50℃(発育至適温度帯)が長いほど菌が増殖しやすく食中毒発生のリスクが高くなります。菌の増殖を防ぎ、食中毒の発生を防ぐため、冷却する際はプラスチックを使い、90分で3℃以下に冷却しています。短時間で食品を冷却することで菌の増殖を防ぎます。その後は3℃以下の冷蔵・冷凍保存を行い、保存中の温度も記録を行っています。

しっかり冷却！

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。

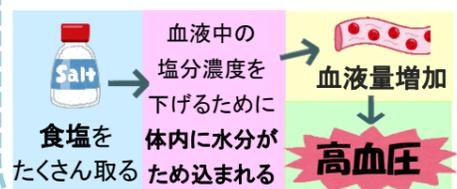
高血圧とは

上の血圧(収縮期血圧)が140 mm Hg以上 下の血圧(拡張期血圧)が90 mm Hg以上のとき、高血圧と診断されます。

●血圧が高いとなぜ良くないの!?



●食塩と血圧の関係性



高血圧を防ぐには血液中の塩(ナトリウム)の量を増やしすぎないことが大切です。そのためにも塩を摂取しすぎないことが重要とされ、皆さんも「高血圧には減塩がよい」ということは聞き馴染みがあるのではないのでしょうか。減塩以外の食事改善でも高血圧を防ぐことができます。今回はその改善方法について紹介していきます。

減塩以外で高血圧を予防する方法!

- ★塩を体から排出する、排塩を意識しましょう!
- ★血圧を低下させてくれる栄養素をとりましょう!

カリウム
余分な塩分を体外へ排出する

カルシウム
不足すると血管が収縮し血圧が上昇する

マグネシウム
血管を広げ血圧を下げる

食物繊維
塩分の吸収を低下させる

●おすすめの食品!

- カリウム** → ほうれん草・にんじん・バナナ・芋類・昆布・ひじき
- カルシウム** → 牛乳・ヨーグルト・チーズ・小松菜・木綿豆腐・納豆
- マグネシウム** → ひじき・玄米ごはん・アーモンド・魚・アボカド
- 食物繊維** → さつまいも・こんにやく・きのこ類・海藻類

- ☆野菜は加熱するとかさが減り一度にたくさん食べることができます!
- ☆汁物を食べる際は3品目以上の具たくさんにして食べるようにしましょう!