

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2023年7・8月号 第89号

警報レベルの大雨が終わり、ようやく夏がやってきました！今年の夏は、全国的に気温が高く、暑い夏になりそうです。夏の猛暑で、屋内でも熱中症や脱水症になりやすいと言われていています。さらに、食欲も減りがちで夏バテにもなりやすい季節です。屋内でも、こまめな水分補給と十分な休息、空調の適切な利用を行い、バランスの良い食事を心がけて夏を乗り切りましょう(๑)！

## 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。

今回は、ビタミンC含有量トップクラス!の野菜ピーマンと丸い形で皮の網目が特徴の果物メロンについてご紹介します。

### ピーマン

ピーマンはとうがらしの仲間、甘みがあり、丸みを帯びたものがピーマンと呼ばれています。ピーマンは明治初期に日本に伝わり、戦後、食の欧米化と共に一般家庭に広まりました。線維に沿って切ることで苦味や青臭さを抑えることができます。

#### (栄養と成分)

#### ビタミンC

ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠な栄養素です。シミ、そばかす、鉄の吸収促進、免疫機能の維持、癌予防などの効果が期待できます。

#### (選び方)

ピーマンは色が鮮やかでツヤがあり、へたの周りが盛り上がっていて、ハリがあるものを選びましょう。切り口が変色しているものは避けましょう。

#### (保存方法)

ピーマンはビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。水気が残っていると傷みの原因になるので、よく拭き取って保存しましょう。冷蔵保存では、二週間程度の保存が可能です。刻んで軽く塩ゆでしておく、冷凍保存もできます。冷凍保存の場合は一ヶ月程度保存が可能です。

### メロン

メロンは高級なイメージが強いですが、近年では手頃なものも販売されています。原産地はアフリカやアジアと言われ、紀元前から作られていました。成熟するとひび割れし、その傷を覆うためにできたかさぶたのようなものが網目となります。ビタミンやミネラル、繊維質が多いので便通をよくし、肌荒れにも効果があります。

#### (栄養と成分)

#### カリウム

カリウムは余分な塩分を排出する作用があるため、高血圧に効果的です。また利尿効果もありメロンの水分との相乗効果で余分な塩分の排泄やむくみの解消につながります。

#### (選び方)

メロンは網目が密な方が熟しておりつるがよじれて細くなると食べ頃です。持ったときにずっしりと重みを感じるものを選びましょう。

#### (保存方法)

冷蔵庫より室温で保存すると香りや甘みが増すので、食べ頃になれば冷蔵庫に入れましょう。冷やしすぎると味が落ちるので食べる1~2時間前に冷やしましょう。余る場合は、ペーパータオルを重ねてメロン全体を包んでポリ袋に入れると冷蔵庫で2~3日保存できます。

### ピーマンとチーズの

#### 塩昆布和え



#### 材料(2人分)

ピーマン(縦切り) 3個  
 サラダ油 適量  
 ベビーチーズ(1cm角切り) 1個  
 塩昆布 大さじ1  
 ゴマ油 小さじ1

#### 作り方

- ① フライパンにサラダ油を引いてピーマンを焼く。
- ② ①のピーマンの粗熱が取れるまで待つ。
- ③ チーズとAの調味料を②と混ぜ合わせる。

塩昆布の塩味でちょうど良い味付けになっています。

これから暑くなる夏、手間をかけずに簡単にできる1品です。

# ちゅーぼーですよ

## 安心安全 温冷配膳車

『温冷配膳車』とは食事を食べる決められた時間に、適切な温度の食事を提供するための運搬車のことです。

集団給食施設では、食品の厳重な温度管理が、厚生労働省の「大量調理施設衛生管理マニュアル」にて義務づけられています。さらに安全に食事を提供するために、調理後の食事は2時間以内に食べていただくことになっています。そのため当院では温度管理された食事を手早く提供するために温冷配膳車を使用しています。

食中毒の原因である細菌は10~60℃の間が「危険温度帯」とされ、微生物が増えてやすく、食中毒が発生しやすい温度帯で、特に注意が必要です！

毎食、食事を温冷配膳車で10℃以下または65℃以上の適切な温度で管理を行い、患者様に提供しています。さらに安全確認のため、調理終了後、速やかに、温冷配膳車に配膳を行い、配膳した時間も記録・保管しています。

日々、安全でおいしい食事の提供をモットーにして、患者様に提供する直前まで安全対策をしています。

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』をご紹介します。

8月は食品衛生月間です。この時期は特に細菌による食中毒の発生が増えやすいために注意が必要です。患者様に安全でおいしい食事を提供するために、栄養科が実施している対策の一つを紹介します。



温は65℃以上、冷は10℃以下の温度を常に維持しています。

温冷配膳車を使った後は、毎回必ず清掃と消毒を行っています。



# 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。

## 歯周病

歯周病とは、最近の感染によって歯茎が赤く腫れたり、歯が抜け落ちたりする病気です。

歯周病は歯磨きが不十分で歯の間に歯垢(しこう)がたまり細菌が繁殖して、出血したり、歯茎が赤く腫れたりします。他にも不規則な生活、合っていない入れ歯、喫煙等があげられます。

歯や骨の材料になるカルシウムの吸収を高める「ビタミンK」を摂りましょう。

ビタミンKは骨の細胞の正常な代謝に不可欠な栄養素で歯を固く丈夫にしてくれる効果が期待できます。



糖質の多い菓子や飲み物の摂りすぎに注意しましょう。

血糖値が急激に上がり、血管が傷つくことで免疫力・抵抗力が下がり歯周病を引き起こす原因になります。



お菓子や甘いジュースは控えましょう。

ビタミンE、カロテンを含んだ食物繊維の多い食品や果物を積極的に摂りましょう。

ビタミンEやカロテンは血流を促進や抗酸化作用もあるため歯周病による炎症反応に対する免疫反応により発生した活性酸素を抑制、免疫機能を上げてくれます。



ビタミンEやカロテンは油で炒めることで効率的に吸収されます。

たくさんの種類の食材をまんべんなく食べましょう。



# 当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。



野菜を提供して下さった農家の方に、野菜作りについてのお話を聞かせていただきました。

## 筑陽ナス



暑い夏、体温を下げてくれる美味しいナスを食べて元気になってください。

## 中戸茂盛さん

7月25日の昼食の『焼きナス』に、阿知須(仙在)の中戸さんの“ナス”を使用しました。

中戸茂盛さんに提供していただいたナスは、「筑陽ナス」という品種です。

筑陽ナスには一つの花の中に雌しべと雄しべがあり、雄しべが先に成長し、その後に雌しべが成長する際に接触することで交配する(自家受粉)をするため、蜂がいなくても育てることができるそうです。ナスは首太で、濃い黒紫色をしており、実が柔らかくへたのとげが少ないことが特徴です。

毎朝、畑を見て回り、伸びている枝から葉を一枚だけ残すように剪定を行い、新しいナスの実がしっかりと育つように管理されていました。化学物質はなるべく使用せずに、酢などの植物由来のものを使用するように栽培ではとても工夫されていました。

ナスは築陽ナスの他に、米ナス、白ナスなども栽培されており、大きな実がたくさん実っていました。

ナス以外にも白ネギ、オクラ、かぼちゃ、ピーマン、など季節によって様々な種類の野菜を栽培されているそうです。

中戸さんのオススメ料理は、焼きナスと天ぷらです。

ナスを作っていて嬉しいことは「花が咲いて、実が大きくなっているとき」が一番嬉しいとおっしゃっていました。



## 焼きナス



ご協力いただきました中戸さん、ありがとうございました☆ 旬の食材をととてもおいしくいただくことができました。