

栄養科だより

阿知須共立病院

2023年9・10月号 第90号

すがすがしい秋晴れのもと、徐々に紅葉も楽しめる季節になりました。秋は夏に比べて過ごしやすい気候になってきますが、夏の疲れが出てきやすく、朝夕の気温の温暖差が激しいため体調を崩しやすいとされています。バランスの良い食生活を心がけて、それぞれの秋をお楽しみください。

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。

今回は、オレンジ色の身が特徴の魚「**鮭**」とハロウィンや冬至などのイメージが強い緑黄色野菜「**南瓜**」についてご紹介します。

鮭(さけ)



鮭の身は綺麗なオレンジ色をしています。鮭は白身魚に分類されています。鮭の身がオレンジ色になるのは鮭が普段食べているプランクトンに含まれる赤い色素の影響によるものです。鮭は災いを「避ける(サケル)」と言われ、地域によっては珍重されるところもあるそうです。

(栄養と成分)

・ビタミン B6

ビタミン B6 は体内でタンパク質分解を助けてくれる栄養素でタンパク質を多く摂る人ほど必要量も多くなります。肝臓に脂肪が蓄積するのを防ぎ脂肪肝予防に効果が期待できます。

(選び方)

鮭(切り身)は皮や身の色がはっきりしている鮮度のよいものを選びましょう。皮と身の間に薄茶色の部分に厚みがあり、身に白い筋「サシ」があり、「サシ」がはっきりしている鮭は脂がのっている証拠です。

(保存方法)

鮭に塩を振り5分置いて、身から出た水気をキッチンペーパーで拭き取りましょう。切れずラップで包み、保存袋に入れて保存しましょう。冷蔵保存では1~3日持ちますが、冷凍保存の場合は2週間保存が可能です。

南瓜(カボチャ)



南瓜の原産地はメキシコ南部から中央アメリカとされていますが産出地『カンボジア』の国名から「カボチャ」の名前になったそうです。南瓜の収穫は夏に行われますが、収穫後は風通しのいい納屋などで追熟させることで、実に含まれるデンプンが糖質に変わるため、甘みの増した美味しい南瓜になります。

(栄養と成分)

・ビタミン E

ビタミン E は強い抗酸化作用を持つ脂溶性ビタミンです。体内の脂質の酸化を防ぎ、動脈硬化や血栓予防に効果が期待できます。

(選び方)

南瓜はヘタの中央部分がへこんで、果肉の縦筋に沿ってくぼみのある南瓜を選びましょう。濃い果肉の色は熟している証拠です。

(保存方法)

カットした南瓜は購入後、すぐに種とワタを取り除き、水気を拭き取りましょう。ラップして冷蔵保存すると3~4日保存できます。冷凍の場合は用途に合わせてカットし、小分けにしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍すると2週間保存が可能です。

キノコと鮭の秋パスタ



キノコと鮭の風味を感じる秋らしい一品です。

材料:1人分

スパゲッティ	100g
塩(茹でる用)	5g
しめじ(小房に分ける)	40g
椎茸(薄切り)	20g
玉ねぎ(薄切り)	60g
生鮭(2cm幅)	70g
塩こしょう	適量
小ネギ	適量
バター	10g
酒	15ml
スパゲッティの茹で汁	20ml
醤油	15ml

作り方

- ①たっぷりの水を鍋に入れて沸騰させる。
- ②①の沸騰したお湯に塩とスパゲッティを入れて加熱し、麺の芯が少し残っているアル・デンテの状態です。
- ③生鮭に塩こしょうで下味を付ける。
- ④③の鮭と玉ねぎをバターで炒め、玉ねぎがしんなりになったら、しめじと椎茸を加えて炒める。
- ⑤④に②の茹でたスパゲッティを加えて、かるく炒めて最後に A の調味料をからめる。
- ⑥⑤を皿に盛り付けて、上から小ネギを散らす。

今月の一品

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』をご紹介します。



栄養科では災害時でも患者様に安全な食事を滞りなく提供するために非常食を常備しています。今回はその一部を紹介させていただきます。



乾燥米にお湯や水を入れるだけでご飯やお粥が作れます。五目ご飯もあります。



嚥下機能が低下されている方も安全に食べられる形態のお粥もあります。

主食



そのまま食べれる、おかずは数種類常備しています。



嚥下機能が低下している方でも食べれるおかずも常備しています。

主菜

けんこう大辞典



防災月間

ローリングストック

普段から「非常食」を買い置きしておき、定期的に賞味期限の古いものから消費し、その分を買い足すことで常に食品を備蓄しましょう。



※ポイント: 古いものから使いましょう。使った分は必ず補充しましょう。

何日分が必要? 最低3日分~1週間分×人数分の食品の備蓄が望ましいと言われています。



お湯を注ぐと温かいみそ汁ができます。嚥下機能が低下されている方にはとろみを加えるなど、安全な状態で提供します。



災害時の不足しがちなビタミンやミネラルを補います。

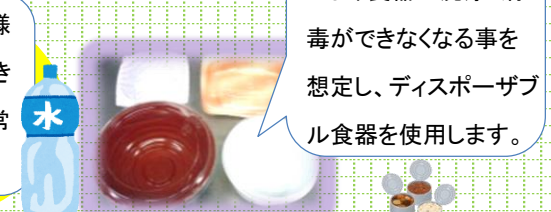


果物の缶詰など、食後のフルーツも準備しています。

副菜



災害時、患者様全員に提供できる十分な水を常備しています。



災害時は断水や停電により食器の洗浄・消毒ができなくなる事を想定し、ディスポーザブル食器を使用します。

災害時の注意点

災害時は食品の入手が困難になり、炭水化物が中心になりがちです。栄養素の偏りや不足は代謝の低下や、免疫力の低下により感染症になりやすくなります。そのため『感染二次被害』が起きやすくなるため、注意が必要です。

何を備えたら良いの? 「非常食」

主食



主菜



副菜



水は1人あたり1日、1~3リットルを目安に準備しましょう。



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方々に、野菜作りについてのお話を聞かせていただきました。

オクラ

太陽の恵みを沢山受けています。たっぷりの栄養があるオクラを食べて元気になってください。



中戸茂盛さん

地産地消

オクラはたくさんのお陰があるので食べて元気になってください。

本日の「ゴマ和え」は阿知須(仙在)の中戸さんのオクラを使用しています。新鮮な旬の野菜をお楽しみください。

2023.8.24



オクラのゴマ和え

ブドウ・梨



たなか農園さん



フルーツ

8月24日昼食の「ゴマ和え」に使うオクラを中戸さんに提供していただきました。中戸さんに提供していただいたオクラは、「ずっとグリーン」と「アーリーファイブ」という2種類のオクラで、どちらも見た目は緑色の濃いきれいな色をしていました。食感は歯ごたえがあり、甘みを感じるオクラでした。オクラは、水や肥料が少なくても育つ高温性野菜で暑さに強く、特に今年のオクラの育ちは良いと言われていました。オクラは朝から夕方うちに1~2cmものびるため、適度なサイズになったら、すぐに収穫されているそうです。オクラの実と葉は同じ緑色をしているため、実が葉に隠れて見つけにくく、特に広い畑のため、収穫する際は、オクラの大きさも見極めながら収穫されるので、とても大変とおっしゃっていました。品質がよい状態出荷するため収穫後は、すぐに手作業で仕分けを行い、袋詰めをしてから必ず翌朝には店頭並べるようにされているそうです。

中戸さんは「オクラ納豆」や、オクラに豚バラを巻いて甘辛く炒めた「豚バラ巻き」がおすすめの食べ方と教えていただきました。

特に「豚バラ巻き」はお孫さんにとっても人気だそうです。

とても広い!



一つ一つ、手作業で丁寧に選別をしています。

安心安全



ご協力いただきました農家のみなさま、ありがとうございました。旬の野菜をとてもおいしくいただくことができました。