

栄養科だより

2008年11月・12月号

日ごとに寒さも増し、早いもので今年も残り少なくなりました。体調を崩しやすいこの季節、みなさまはどのようにお過ごしですか？さてこのたび栄養科では、年6回「栄養科だより」を発行することになりました。楽しんで頂けるようなお便りにしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

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)』を紹介します。みなさんの食卓にもぜひのせてください。

さて今月は秋から冬にかけて旬を迎える大根を特集します。幅広く料理に使える大根ですが、部分により味が違います。料理ごとにうまく使い分けましょう。大根には、ビタミンCが多く、ジアスターゼやアミラーゼなどの消化酵素を含み、胃もたれ・胸やけ・二日酔いに有効的です。ただし、これらの消化酵素は加熱すると破壊されるため、生で食べる事が大切です。



今月の一品



おろし和え 材料(4人分)

大根	…240g
きゅうり	…40g
赤板	…40g
えのき	…40g
だし汁	…大さじ2
酢	…大さじ2
砂糖	…大さじ1 1/2
塩	…小さじ1/2

作り方

- ①大根はすりおろす。
- ②きゅうりはスライスし、塩をする。
- ③えのきは2cmの長さに切りゆでておく。
- ④赤板は薄く正方形に切る。
- ⑤材料を全て合わせ、砂糖・塩・酢・だし汁で味を整える。

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。

栄養科では、10月より「お誕生日企画」を始めました。お誕生日月の患者様には、第2月曜日(※祝日の時は火曜日)に栄養科より**手作りのデザートとメッセージカード**をお届けします。毎月季節にあったデザートをみんなで考えています。どうぞお楽しみに♪



こんにちは えいようか

このコーナーでは栄養科の職員を紹介します。

今回は釣りが趣味で、お菓子作りが得意な栄養科初の男性職員を紹介します。好物は『栗まさる』。お気軽に声を掛けてくださいね。



はじめまして徳本です。安心安全、丁寧を心がけ地域一番を目標にがんばります。

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お伝えします。もちろん予防に役立つ食品についても紹介します。

今回はインフルエンザの特徴や予防方法をご紹介します。今年はAソ連型、A香港型が流行しそうです。インフルエンザにかからないように日頃から心がけましょう。

特徴

- ・A型、B型、C型の3種類があります。
- ・低温と乾燥に強くウイルスが増殖しやすいです。
- ・1～3日間の潜伏期間を経て突然38℃から40℃の熱が出ます。
- ・悪感、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの症状が強いです。
- ・最後に喉の痛みや、鼻水等風邪と似た症状が出てきます。

合併症

- ・高齢者、心臓・呼吸器の持病がある人 ⇒ 肺炎になりやすい。
- ・乳児 ⇒ 脳炎、脳症になりやすい。

予防法

- ・早めに予防接種を受けましょう。
- ・手洗いうがいをまめにしましょう
- ・室内の温度と湿度を保つように心掛けましょう。
- ・規則正しい生活や十分な睡眠をとりましょう。
- ・あまり厚着をしないように普段から気をつけましょう。
- ・バランスの取れた食事(ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを含む食品)を多く取りましょう。

レバー、卵、人参、小松菜、みかん、果物、緑黄色野菜、芋類、大豆製品がオススメ★

インフルエンザにかかったらすぐに医療機関に受診して、お医者さんの指示に従い、安静にしましょう。

おすすめ料理は…レバーの炒め物、小松菜のおかか和えです。お試しください。