

栄養科だより

2009年3月4月号

野も山も日増しに春のよそおいとなってきました。桜や菜の花、チューリップといった春の花が気持ちよさげに咲いています。とはいえ、まだまだ肌寒いこの季節。お体には十分気をつけて、健やかな日々をお過ごし下さい。



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、みなさんの食卓にもいかがでしょう。

春はお野菜がとつともおいしい季節ですね！お野菜もすくすく芽吹いて、眠っていた私たちの体を活性化してくれます。ビタミン・ミネラルもたっぷりの春野菜を食べて、カラダの中からきれいになりましょう。

旬のものはビタミン・ミネラル・食物繊維などがいっぱい。栄養価も高く、値段も安め♪

春キャベツ(新キャベツ)(春玉)

春のキャベツは緑色が浅く、葉肉も薄く、やわらかなので、生食用としては一番です。

栄養

キャベツは、ビタミンA、B1、B2、C、E、K、ナイアシンなど、ほとんどのビタミン類のほか、ミネラル分も多く、カルシウム、リン、鉄、カリウム、マグネシウムなどが含まれています。

特にビタミンCがずばぬけて豊富で、大きな葉を2~3枚ほど食べるだけで、1日の必要ビタミンCをカバーできます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果があり、特に中心部に多く含まれています。

選び方…葉の巻きがゆるやかで、みずみずしいもの。

新たまねぎ

春に出回るたまねぎは、皮がやわらかく、みずみずしく、甘みがあり、辛みも少ないので、生食にむきます。

栄養

特徴的な成分は、玉ねぎの刺激成分である硫化アリルなどのイオウ化合物です。硫化アリルは動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、**血栓ができにくくする作用があります。**最近よく言われる「血液がさらさらに」というのはこの効果です。この作用で、高血圧、糖尿病、動脈硬化、脳血栓、脳梗塞などの予防に効果があります。

選び方…首が締まっていて、表皮がよく乾いたツヤのあるもの。

今月の一品

菜の花あえ



材料(4人分)
菜の花…150g
しょうゆ…15g
だし汁…少々
花かつお…少々

作り方
①菜の花は、色取りよく茹でる。
②醤油、だし汁を入れ、味を整える。
③花かつおを入れ、あえる。

菜の花は春を告げる野菜。栄養素も豊富で、カルシウムが多く、ビタミンA・Cはトップクラス。

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、『デリカート』という温冷配膳車で患者様のお食事を病棟まで運んでいます。このデリカートには、専用のトレーが入るようになっていて、1台で28人分の患者様のお食事が運べます。両端の列は冷蔵庫(設定温度6度)、真ん中の列は温蔵庫(設定温度65℃)で、お食事を適温に保てるような仕組みになっています。大きくて幅が広いので廊下を通るのに、ご迷惑をおかけしています。ご愛着下さい。



デリカート(温冷配膳車)

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、栄養科4年目の調理師二人を紹介します。あいさつを心がけ、活気のある厨房にしてくれています。

弘永

趣味…お菓子作りやパソコン、ジョギングをする事です。
特技…バスケットボールです。

『皆さんに完食してもらえたらいいなと思いつつ作っています。』



久富

趣味…卓球をしたり観戦すること、家族旅行やドラマを見る事です。
特技…ミシンで小物を縫う事です。

『患者様が少しでも早く元気になれるような食事を作っていきたいです。』

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。

最近よく「**メタボリックシンドローム**」という言葉を目にします。40~74歳の男性では2人に1人、女性では5人に1人がメタボリックシンドロームか、その予備軍であるといわれています。では、メタボリックシンドロームとはいったいどんなものなのでしょうか？今回は、そのことについて取り上げてみました。

メタボリックシンドロームってなに？

食事の栄養バランスの崩れや運動不足によって、内臓に脂肪が蓄積し、生活習慣病と呼ばれる「**肥満症**」「**高血圧**」「**糖尿病**」「**高脂血症**」といった様々な病気が引き起こされやすくなった状態を「**メタボリックシンドローム**」といいます。



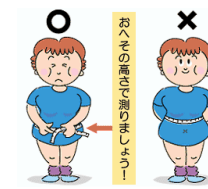
メタボリックシンドロームの危険性

メタボリックシンドロームの方は、動脈硬化の危険因子である「**肥満症**」「**高血圧**」「**糖尿病**」「**高脂血症**」といった生活習慣病を発症しやすくなり、動脈硬化が進行することで**心臓病**や**脳卒中**といった命に係る病気を招くおそれがあります。

メタボリックシンドロームの診断基準

へそまわりが男性85cm以上、女性90cm以上の方で、次の3項目中2項目が当てはまる方は**メタボリックシンドローム**となります。

- ① 血圧が最高130mm Hg以上、最低85mm Hg以上のどちらかまたは両方
- ② 中性脂肪が150mg/dl以上かHDLコレステロール40mg/dl未満のどちらかまたは両方
- ③ 空腹時の血糖値が110mg/dl以上



メタボリックシンドロームにならないためには・・・

- ① **適度な運動をする。**
(消費エネルギーが増え、血糖や脂質の消費量の増加とともに内臓脂肪の減少になります。)
- ② **規則正しくバランスのよい食事を3食とる。**
(食べ過ぎや不規則な食事は、内臓脂肪を増加させます。)
- ③ **タバコを吸っている方は、禁煙しましょう。**
(タバコは癌になるだけでなく、動脈硬化を進行させるため脳卒中などの病気になるリスクがあります。)