

栄養科だより

2009年5月6月号

桜の花も散り、ぽかぽかと暖かい日が続いています。日中過ごしやすいこの季節、
野山を散策してみたり、新しい事にチャレンジされる方も多いのではないのでしょうか。
どうぞ、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)』を紹介します。
みなさんの食卓にもいかがでしょう。

春の味覚を代表する食材といえば、たけのこですよね～。ちょっと苦味のある、なんとも言えない味は、季節感を大切にする日本料理には欠かすことが出来ません。今回、春の味覚として喜ばれているたけのこ、店頭に出回る期間が短く、はっきりと季節を感じさせてくれる野菜、**空豆**について取り上げてみました。

たけのこ



栄養

たんぱく質が多く、ビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。
食物繊維が豊富なため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があると同時に、コレステロールの吸収を抑え、体外に排出してくれる作用もあります。また、カリウムが含まれているので、体内のナトリウムを排出する効果があり、高血圧の予防になります。

選び方

ずんぐりとしたつりがね型の形。
外皮が薄茶色で、先端が黄色いもの。
根元の赤い粒々が小さく、少ない物ほどやわらかい。

空豆



栄養

でんぷんとたんぱく質が主成分で、ビタミンB1、B2、C、カルシウムなどのミネラルも多く含みます。

選び方

サヤにツヤがあり、サヤの中の綿がパンパンに詰まっているような感触のものが新鮮。
サヤが黒ずんでいるものは古いものです。

★下ごしらえのポイント★

火を通す前に包丁で切り込みを入れておくと、塩茹した時にほどよく塩気がつき、皮がむきやすくなります。

今月の一品

たけのこご飯



材料(4人分)

- たけのこ・・・200g
- 油揚げ・・・2枚
- 塩・・・2g
- しょうゆ・・・12g
- 米・・・2カップ
- 木の芽・・・4枚

作り方

- ①たけのこは10×0.5cmの長さに切る。
- ②油揚げは10×0.5cmの長さに切る。
- ③研いだ米に①、②を加えて調味料を入れて炊く。



ちゅーぼーですよ

栄養科では**スチームコンベクションオーブン**という機械でみなさまのお食事を作っています。
この機械一つで**蒸す、煮る、焼く**ことが出来ます。
さらに機械から出るスチーム(蒸気)によってビタミン、ミネラル等の栄養素を壊さず調理する事が出来ます。
どんな料理がでてくるか楽しみにして下さい。

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。



こんにちは えいようか

今回は、ベテラン調理師二人を紹介します。ここの病院の料理の事は何でも知っているエキスパートです。

このコーナーでは栄養科の職員を紹介します。

伊藤

趣味…子供と犬の散歩をすること、
家族旅行をする事です。
特技…バトミントンとソフトボールです。

『患者様にとってこの食事が
元気の源となるような料理を
作っていきたいです。』



中本

趣味…旅行や食べ歩きをすること、
ショッピングをする事です。
特技…色々な料理を作ることです。

『食品の素材を生かした料理をし
患者様に喜んで頂けるようにと
思いをはせながら作っています。』

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。

近年、色々な病気がありますが、高血圧は国民の3分の1、約4000万人の患者がいるといわれています。
脳卒中や**心筋梗塞**を引き起こす原因となりますので、生活習慣や食生活に気をつけて予防しましょう。



高血圧の種類

最大血圧140mmHg最小血圧90mmHg以上の時に**高血圧**といえます。
高血圧にはある疾患(腎臓病、尿路疾患など)が原因の**二次性高血圧**と原因が特定できない**本態性高血圧**があります。
高血圧の8割が本態性高血圧で、遺伝性要素、肥満、老化、塩分の過剰摂取、ストレスなどが原因だろうと言われています。

高血圧に効く成分と食品

タウリン…血管障害を防ぎ血圧やコレステロール値を防ぎます。

さざえ、帆立貝、かき、まぐろ、まだい、
あじ、たこ、いか、かに、えび、なまこ

おすすめ料理…**いかとアスパラの酢味噌和え**
(いかとアスパラをゆでて酢味噌で和えます。)

アルギン酸…ナトリウムを排出します。

昆布、わかめ、ひじき、もずく

おすすめ料理…**ひじきとしらすのお生酢**
(ひじきを煮てしらすと混ぜてお生酢にします。)

ルチン…毛細血管を強くし、血圧降下作用に効果的です。

みかん、オレンジ、柚子、キウイ、
さくらんぼ、そば

おすすめ料理…**キウイとさつまいものサラダ**
(さつまいもを茹でて、キウイと一緒にマヨネーズで和えます。)



予防法

- ①標準体重の維持をしましょう。
- ②適度な運動をしましょう。
- ③薄味の食事を心がけましょう。
(1日塩分摂取量は10gまで)
- ④食物繊維を充分にとって便秘を予防しましょう。
- ⑤血圧やコレステロールを下げる食品を積極的に取りましょう。

