

栄養科だより

2009年7月8月号

日差しもさんさんとふりそそぎ、虫たちの活動も活発になり賑やかな季節になりました。
 気温も上昇して暑い日が続きますが、熱中症などにかからないように水分を取り、
 お体には充分気をつけて健やかな日々をお過ごしください。



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、みなさんの食卓にもいかがでしょう。

夏の太陽の陽射しをたくさんあびて育ったお野菜は、味も栄養も豊富です。特に今が旬の野菜は肉厚で、色どりもよかつやと張りがあります。今回は夏の野菜の定番、**トマト**と**ピーマン**を取り上げてみました。

トマト

なす科の植物でアメリカ熱帯地方が原産。

栄養

ビタミンC・・・細胞と細胞をつなぐコラーゲンを作り、老齢化した血管を丈夫に保ちます。
カリウム・・・血液中の塩分(ナトリウム)を排出し血圧を低下させます。胃液の分泌を促進し、たんぱく質などの消化を助けます。
βカロチン・・・癌予防や脂肪の代謝を円滑にします。
ルチン・・・毛細血管を強化します。

選び方

へたがいきいきとした緑色でピンとしているもの。丸みがあってずっしり重いもの。

ピーマン

なす科の野菜で、唐辛子の仲間。

栄養

ビタミンC・・・トマトの5倍レモンの1.5倍含まれています。柑橘類に含まれているビタミンPが加わると毛細血管を丈夫にし、動脈硬化、胃潰瘍の予防になります。加熱してもビタミンCの損失が少ないのが特徴です。
ポリフェノール・・・抗酸化作用があり、動脈硬化や癌を予防します。メラニン色素を阻害し無色化にしてシミ、ソバカスを防ぎます。

選び方

緑色が濃く肉厚なもの。つやと張りがあるもの。へたの切り口が新鮮なもの。

今月の一品

ピーマンのしらす炒め

材料(4人分)

ピーマン・・・3~4個
 しらす・・・20g
 サラダ油・・・大さじ1杯
 砂糖・・・小さじ1杯
 しょうゆ・・・大さじ1杯

作り方

- ① ピーマンを線切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れピーマンを軽く炒めてから、しらすを入れる。
- ③ 砂糖としょうゆで味付けてピーマンがしんなりしたら出来上がり。

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、えんげ障害の患者様を対象に**お茶ゼリー**を提供しています。
 お茶ゼリーは、1.6%のゼラチン濃度で作られています。これを食事と交互に食べると、えんげ反射が誘発されスムーズに食物を飲み込むことができ、**水分補給**にも効果があります。
 また、**口腔内を清潔に保つ**ほか、**誤嚥性肺炎を防ぐ**といった利点があります。



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。

今回は新しく栄養科のメンバーとなった2人をご紹介します。毎日おいしい食事ができるように頑張っています。とても明るくおちゃめで、努力家の素敵な新人さんです。

深野

趣味・・・ガーデニングをする事です。
 特技・・・バイクに乗る事です。

『1日も早く仕事を覚えて、栄養科の一員として患者様のお役に立てるように頑張ります。』



きじま

趣味・・・ショッピングをしたり、ドライブをすることです。
 特技・・・ヨガを毎日やっています。体がとても柔らかいです。
 『患者様においしい食事を提供できるように心がけています。』

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。

今回はこれからの暑い季節、もっとも注意しなければならない熱中症について取り上げてみました。みなさんもこれを参考にして、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

熱中症とは・・・

体の中と外の**あつさ**によって引き起こされるさまざまな体の不調のことをいいます。

熱中症の種類

- ① 熱波により高齢者や幼児に起こる場合。
- ② 灼熱環境での労働が原因で起こる場合。
- ③ スポーツ活動中に起こる場合。

熱中症の対策

- ① 天下でのスポーツや長時間労働は避けましょう。
- ② こまめに水分や塩分を補給しましょう。(スポーツドリンクなど)
- ③ 帽子をかぶりましょう。

急な暑さ、蒸し暑さは熱中症の危険度が増します。ちょっとでもおかしいと思ったら、我慢せずすぐに医療機関へ行きましょう。

熱中症の予防食品

水分補給に効果的な野菜

- ① **きゅうり**・・・ほとんどが水分で、渴きを癒してくれます。
- ② **なす**・・・水分、糖質を多く含みます。

夏バテ防止に効果的な野菜

- ① **オクラ**・・・ムチン、ペクチン、カロチン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、リン、鉄などのミネラルが豊富。
- ② **モロヘイヤ**・・・ムチン、ビタミンB1、B2、C、E、K、鉄、マグネシウムが豊富

ネバネバした野菜は夏バテ防止に効果的です。粘り成分『ムチン』は疲労回復、たんぱく質の消化吸収の補助、肌の老化防止に効果があります。