

# 栄養科だより

2009年9月10月号

暦のうえでは立秋を迎え、さんさんとふりそそぐ夏の太陽の陽射しを浴びて育った農作物が収穫の時を待つかのように秋の実をつけています。立秋を迎えたとはいえ、まだまだ暑い日が続いていますが、暑さに負けないようにしましょう。

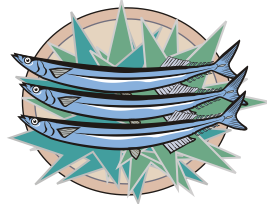


## とれたてキッチン

秋といえば実りの秋！！そして、食欲の秋！！今回はこの時期に旬をむかえ、特に栄養価の優れたさんまとしいたけについて取り上げてみました。ぜひ、今年も秋の味覚を味わって下さい。

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。

### さんま



#### 栄養

- ①さんまの脂には、DHAやEPA(不飽和脂肪酸)が多く含まれます。  
→コレステロールを下げ、脳血栓や動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などの生活習慣病の予防に効果的です。
- ②ビタミンAの一種(レチノール)を多く含みます。  
→皮膚や粘膜を丈夫にするほか、ガンの予防にも効果があります。
- ③さんまの血合いにはビタミンB2が多く含まれます。  
→貧血に効果的です。

#### 選び方

- ・体の青紫色が鮮やかで、ツヤのあるもの。
- ・目の回りが透明なもの。

### しいたけ



#### 栄養

- ①レンチナンを含みます。  
→ガンの予防に効果的です。
- ②エリタデニン<sup>あぶら</sup>を多く含みます。  
→血圧と血液中のコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化、高血圧の予防に効果的です。
- ③エルゴステロールを含みます。  
→紫外線を受けるとビタミンDに変化し、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。カルシウムの多い食品と一緒に食べることで、骨粗鬆症<sup>こつそしょうじょう</sup>を予防します。

#### 選び方

- ・表面にキズがなく、ツヤのあるもの。
- ・軸が太く、短いもの。

### さんまの松前煮



#### 材料(4人分)

さんま・・・4匹  
昆布・・・適量  
生姜・・・1片  
砂糖・・・大さじ1  
しょうゆ・・・50ml  
だし汁・・・2カップ  
酢・・・適量

#### 作り方

- ①さんまを酢水(1:2)で軽く煮る。
- ②鍋に砂糖、しょうゆ、だし汁を入れて煮立たせる。
- ③②にさんま、昆布、生姜を入れ15分くらい煮る。
- ④お皿にさんまを盛り、昆布を添える。

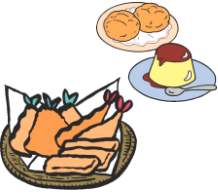
※ポイントはさんまの煮ずれを防ぐために酢水で煮ることです。

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』を紹介します。

栄養科では**プラステラー**を使用しています。これは、加熱した食材や加熱調理品を熱いまま一気に冷却する機械です。こうする事によって食中毒が最もおきやすい温度(10℃～58℃)から食べ物を守ってくれます。さらに天ぷらや揚げ物などをした時には粗熱をとる事で衣がパリッとになっておいしく食べられます。ゼリーなどのデザートは一気にさます事ができるのでとても便利です。



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新人さんをご紹介します。毎日おいしい食事ができるように頑張っています。

**山根**  
趣味・・・音楽を聞くことやテレビドラマを見ることです。  
特技・・・観葉植物を育てて増やすことです。



皆さんから「美味しかったよ」と言われるような食事を作ってみたいです

## 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。

近年糖尿病になる人は増加する一方で、40歳以上の10人に一人が発病しています。糖尿病にかかると色々な病気にも感染しやすくなります。今回は糖尿病について取り上げてみました。

### 糖尿病とは・・・



すい臓から分泌されるホルモンの1つである**インスリン**が欠乏しておこる病気です。糖尿病にかかると抵抗力がなくなり色々な病気を引き起こします。

### 糖尿病の合併症

#### 糖尿病腎症

老廃物をこして尿にする糸球体の血管に異常が起きてる過作用がうまく機能しなくなります。

#### 糖尿病網膜症

水晶体を通ってきた光の像を結ぶ所の血管にこぶができて小出血を繰り返して視野に異常をきたします。

#### 糖尿病神経障害

知覚障害で手足がしびれたり、運動神経の障害で手足の痛みやこむら返りがおこったりします。体のコントロール障害で顔面神経麻痺がおこります。

### 糖尿病の予防法

- ① 規則正しい食生活をしましょう。(朝、昼、晩)
- ② 食事はゆっくり腹8分目を心がけましょう。
- ③ 脂肪の取りすぎに注意しましょう。
- ④ 運動をしましょう。(1日最低でも30分歩きましょう。)
- ⑤ 禁煙をしましょう。(ニコチンが血糖値を上げます。)

### 糖尿病の予防食品

糖尿病には食べてはいけないという食品はありません。糖質、脂質、たんぱく質などを過不足無くすることが必要です。特に**食物繊維**が多い食品がおすすめです。

【例】おから、えのき茸、ごぼう、納豆、ブロッコリー、オクラ、エリンギ、しめじ、そば、ひじき、南瓜



※食物繊維の多い食品にはインスリンが分泌されるタイミングをあわせたり、体内の糖質やコレステロールをからめて便と一緒に体外に排出したりする作用があります。

### おすすめレシピ

- ・卵の花とひじきの炒り煮  
食物繊維たっぷりのおからに薄味で煮たひじきを入れたメニューです
- ・鶏のきのこソースかけ  
鶏のムニエルにきのこのホワイトソースを上からとろっとかけます。子供にも人気のメニューです。
- ・おくらと納豆の和え物  
輪切りにしたおくらと納豆を醤油で和えただけのお手軽メニューです。

