

# 栄養科だより

2009年11月 12月号

北風が枯れ葉を運び、朝、晩と一雨ごとに寒さも厳しい季節になりました。

今年も余すところ数日となりました。風邪やインフルエンザが流行っています。

体調をくずしやすいこの季節、厳しい寒さに負けないよう暖かくして過ごしましょう。



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。

## とれたてキッチン

晩秋の代表的な食べ物といえば、鮮やかなオレンジ色に熟した柿とほくほくのさつま芋です。

今回はこの2つの食べ物について特集してみました。

### 柿



原産地は日本や中国です。日本を代表する果物の1つにあげられ、全国で100種以上の種類があります。柿は栄養素(ビタミンC、B1、B2、ミネラル)をバランスよく含んでいます。

**栄養**  
**ジブオール** アルコールを分解する働きがあります。  
**アルコールデヒドロゲナーゼ**  
**タンニン**……血圧を下げます。  
**カリウム**……利尿作用があり、二日酔いによく効きます。血圧を下げる効果があります。

**選び方**……皮にはりと艶があり色の濃いもので、ヘタがいきいきと元気なもの。  
 ※尚、干し柿にすると、甘みは生柿の4倍になり、ビタミンAは生柿の3倍になるのでおすすめです。

### さつま芋



原産地はスペインです。多くの飢えと命をつないできた優秀な野菜です。栽培が容易で、やせた土地や悪天候の中でも育ち、収穫が安定しています。炭水化物が多く、しょ糖、果糖、ブドウ糖に変化しエネルギーを作ります。

**栄養**  
**β-カロテン**……癌予防になります。  
**セルロース**……便通を促します。  
**食物繊維**……腸内の掃除をし便秘を改善します。コレステロールを体外に運び出します。  
**カリウム**……塩分を排泄します。血圧を下げる効果があります。

**選び方**……色むらがなくふっくらと皮が綺麗な物や、ひげ根の後が小さいもの。

## 今月の一品

### 柿の白和え



#### 材料(4人分)

- 柿……………1個
- 豆腐……………1丁
- 白菜……………2枚
- ほうれん草…1束
- 椎茸……………2個
- みそ……………大さじ1杯
- 砂糖……………大さじ1杯
- だしの素……少々

#### 作り方

- ①豆腐は水を切りつぶしておきます。
- ②柿は皮をむき種をのけていちよう切りにします。
- ③白菜とほうれん草は一口大に切りゆです。
- ④椎茸は線切りにし醤油とだしで薄く煮ておきます。
- ⑤つぶした豆腐にみそと砂糖とだしの素を入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑥⑤の豆腐の中に②～④を入れてよく混ぜ合わせ味を整えて器に盛ります。

## ちゅーぽーですよ

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。

栄養科では患者様1人1人に適した食事を提供するために、治療食のほかにミキサーで作るペースト状の**嚥下食**、カッターや包丁で細かく刻んだ**さざみ食**、出来上がった料理を包丁で一口程度の大きさに切る**一口さざみ食**を作っています。今回は**一口さざみ食**についてご紹介します。一口さざみ食とは嚥む能力が低下していたり、うまく食べ物を口に入れることが出来ない患者様のための食事です。一口さざみ食にすることで食べ物を噛みやすくなるほか、手が不自由な方でも簡単にスプーンやフォークを使って食べることが出来るようになります。



## 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。

今回は献立をたてている栄養士の2人を紹介します。患者様が毎日食事を楽しみに思えるように、そして美味しく食べていただけるように心がけて献立作成に取り組んでいます。

**福田**  
**趣味**……美術館や城、滝などを見てまわること。犬の散歩。  
**特技**……正座をすること。

『患者様のために力の限り、一生懸命がんばります!!』



**河野**  
**趣味**……観葉植物を増やしてお風呂やトイレ、家中に飾ること。今、韓国ドラマ(イ・サン)にはまっています!!  
 『食べる喜びに安心を添えられたらいいな~と思っています。』

## 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。

食べ過ぎや運動不足からくる糖尿病や高血圧といった生活習慣病の急増とともに腎臓病の人も年々増え続けています。現在日本で透析療法を受けている患者数は約24万人で、毎年約1万人ずつ増えているという報告もあります。今回は腎臓病について取り上げてみました。

### 1 腎臓の働き

- ①**排泄機能** ~栄養素がエネルギー源として体内で利用された時に出る老廃物や毒素を尿の成分として排泄します。
- ②**体液の調節機能** ~体内の水分を一定量に保つために尿の排泄を調節します。また、電解質(ナトリウム・カリウム・カルシウム・リンなど)の濃度や量を調節し、血液が酸性にならないように維持します。
- ③**内分泌機能** ~血圧を調節するホルモンや赤血球を作ります。ホルモンを作り分泌します。またビタミンDは腎臓で活性化され腸からカルシウムを吸収します。

### 2 代表的な腎臓病

- ①**糖尿病腎症** ~糖尿病によって起こる腎症です。
- ②**腎硬化症** ~高血圧による動脈硬化が原因で起こる腎症です。
- ③**痛風腎** ~痛風によって起こる腎症です。
- ④**腎不全** ~何らかの原因で腎臓が働かなくなった状態のことです。



### 3 腎臓病の治療法

- ①薬物療法
- ②食事療法
- ③血圧コントロール
- ④生活上の注意 (過労やストレスを避け、無理のない生活)



### 4 腎臓病の予防法

- ①適度な運動を心がけ肥満を防ぎましょう。
- ②血圧が上がらないようにしましょう。
- ③睡眠と休養を十分にとりましょう。
- ④年に1回は尿と血液の検査を行いましょう。
- ⑤塩分を控えましょう。

香辛料(カレー粉・唐辛子)や香味野菜(生姜・にんにく・しその葉)を上手に使っておいしく食べましょう。

