

栄養科だより

2010年1月2月号

新年 あけましておめでとうございます。

年も改まり、これからますます寒くなることと思います。どうぞ厳しい寒さに負けないようにして下さい。新年にあたり、皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈りいたします。



とれたてキッチン

さむ～い冬には厳しい環境の中で育った旬の野菜がいちばん栄養満点！！
今回は冬には欠かすことの出来ない白菜とほうれんそうについて取り上げてみました。
みなさまも旬の野菜をもりもり食べて寒い冬を吹き飛ばしましょう。

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。

白菜



原産地は中国です。
旬は冬から春先にかけてです。
白菜の主な栄養素はビタミンCでその他にβ-カロテン、鉄、マグネシウム、カリウム、食物繊維を含みます。

栄養

ビタミンC…体に抵抗力をつけ、かぜ予防や疲労回復に効果があります。
ビタミンCはビタミンEを含む食品(植物油、ごまなどの種実類)と組み合わせることで、細胞の酸化を防ぎ、ガンを予防します。
また、鉄を含む食品(レバー、ひじき、凍り豆腐など)と組み合わせることで、鉄の吸収を助け、貧血を予防します。
カリウム…塩分を体外に排出するほか、利尿作用があり高血圧の人に効果的です。

選び方……根元の切り口が新しく、みずみずしいもの。小ぶりでも固く巻いていて、ずっしりと重いものを選びましょう。

ほうれんそう



原産地は西南アジアです。
ほうれんそうの栄養素は、鉄、マンガン、β-カロテン、ビタミンB1、B2、B6、カルシウムなどを多く含みます。

栄養

鉄……貧血を予防します。
β-カロテン…体内でビタミンAとして働きます。ビタミンCとビタミンEを含む食品(魚介類、肉類、大豆、大豆加工品、ごま、かぼちゃなど)と組み合わせる事で活性酸素を撃退しガンを予防します。

選び方……葉先がピンとしていて、株が小さいもの。茎が短く、根元の赤みが冴えている物を選びましょう。

茹で方……たっぷりのお湯に1.5%の塩(1リットルに塩1.5g)を入れ、ふたをせずに強火で茹でる。茹で上がった後、冷たい水でさっと冷やすと色鮮やかに仕上げることができます。

今月の一品

みぞれ汁



材料(4人分)

おろし大根…120g
ほうれん草…1/2把
人参…1/4本
だし汁…4カップ
しょうゆ…大さじ2杯
塩…適量



作り方

- ①大根はすりおろします。
 - ②ほうれん草は2cmの長さ、人参は線切りにし、やわらかく茹でます。
 - ③だし汁にしょうゆ、塩を加えて味を整えます。
 - ④お椀にほうれん草、人参を盛ります。
 - ⑤③におろし大根を入れて、④に汁を注ぎます。
- ※おろし大根を入れた後は煮すぎないようにしましょう。



ちゅーぼーですよ

栄養科では患者様一人一人に適した食事を提供しています。
今回はきざみ食についてご紹介します。きざみ食とは歯に問題のある人や神経障害による片麻痺でそしゃく機能に問題がある人のお食事です。食材を柔らかく煮こんだり、フードプロセッサーや包丁で細かく刻みそれぞれに味をつけています。小さく刻むと、口の中で食べ物がばらばらになり、かすが残りやすくなります。そのためトロミ粉や片栗粉でとろみをつけて食べやすい状態に仕上げています。患者様に楽しく食べていただけるように見た目にも美しく、一つ一つを盛りあわせて調理しています。

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

このコーナーでは栄養科の職員を紹介します。

今回はベテランパートさんです。患者様が食べることに喜びを感じていただけるように、野菜などの食材を丁寧に切り込むことを心がけています。また新人のパートさんをひっぱってくれています。

中野

趣味…布のおもちゃや絵本を作ることです。
特技…点訳奉仕です。

『きれいな器で患者様に食べていただけるように丁寧に食器を洗います。』



芥川

趣味…パンを作ったりパッチワークをすることです。
特技…肩や足のマッサージです。

『目配り、気配り、心配りを心がけて患者様においしい食事を提供できるようにがんばります』

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、生活習慣病の1つに脂質異常症という病気があります。あまり聞きなれない病気ですが、以前は高脂血症という病名でした。ほうっておくと動脈硬化が進行し命にかかわる怖い病気です。今回はこの病気について取り上げてみました。

脂質異常症とは……

コレステロール値や中性脂肪値が異常に高い状態をいい、代表的な生活習慣病です。

脂質異常症の危険因子

脂質異常症 + 喫煙、糖尿病、高血圧 ⇒ 動脈硬化が進行し、症状を悪化させます。

脂質異常症に効果のある食品

食物繊維……コレステロールの吸収を阻止し、胆汁酸を排出してコレステロール値を下げます。
(例)こんにやく・ごぼう・きのこ類・切干大根
DHA, EPA……中性脂肪値を下げ、血液をさらさらにして、動脈硬化を防ぎます。
(例)ぶり・さば・さんま・まぐろ
オレイン酸……コレステロールを低下させる働きがあります。
(例)オリーブ油・ひまわり油
ファイトケミカル……悪玉コレステロールの酸化を防ぎます。
(例)人参・かぼちゃ・小松菜・トマト・緑茶

おすすめ

レシピ

ぶりの照り焼き

ぶりをゆず醤油に漬けてほどよく焦げ目をつけて照り焼きにします。

五目しらたき

しらたきを油で炒め牛肉や人参、平天を入れて煮込んだ料理です。

南瓜のミルク煮

南瓜にミルクを入れてほんのり甘くとろけるくらいに煮込みます。

