

栄養科だより

2010年3月4月号

菜の花が咲き乱れ、ぽかぽかと暖かい日が多くなりました。

野も山も日増しに春のよそおいとなってきました。

とはいえ、まだまだ肌寒いこの季節、風邪などひかれないように充分気をつけてください。



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。

春が旬の代表的な食べ物といえば春菊、果物といえばいちごです。暖かい陽射しをあびて育ち、ビタミンCも豊富な春菊といちごについて今回は取り上げてみました。

春菊

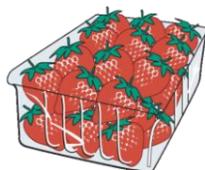


和風料理に大活躍です。原産地は、地中海沿岸地方で、ヨーロッパでは観賞用として、東南アジアで食用として使われていました。

- β-カロテン**・・・癌を予防し、乾燥した肌を治します。
- 食物繊維**・・・吹出物のトラブルを改善し、便秘を解消します。
- クロロフィル**・・・脱コレステロール作用があります。
- カリウム**・・・塩分を体外に運び高血圧を防ぎます。
- 香り**・・・自律神経に作用し、胃腸の働きを整えます。

選び方・・・葉先までピンとしていて緑の濃いものを選びましょう。

いちご



バラ科の多年草で、チリ種とバージニア種が交配された物です。オランダ人によって長崎にもちこまれました。

- ビタミンC**・・・レモンの約2倍、たった5粒で1日に必要なビタミンC量をまかなえます。抗菌、抗ストレス作用があり、発癌物質の生成を抑えます。また風邪や歯槽膿漏を予防する他、鉄の吸収を高めます。
- 食物繊維**・・・肌の新陳代謝を高めます。血中コレステロール値を下げます。

選び方・・・しっかりとした形で赤色が鮮やかな物、むらがなくへたがみずみずしい物を選びましょう。

今月の一品



材料

- 春菊……………1束
- 人参……………1/2本
- ピーナツバター・大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ2
- だしの素……………少々

作り方

- ①春菊と人参を茹でておきます。
- ②ピーナツバターと砂糖、しょうゆ、だしの素を混ぜます。
- ③②の中に①を入れてよく混ぜ合わせます。
- ④器にきれいに盛ります。

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。

栄養科では高齢のため食べ物を飲み込む機能が低下した方や脳卒中の後遺症により障害がある方のために『えんげ食』という食事を提供しています。食べ物を飲み込む際、むせたり、食べ物が気管へ入り込んで起こる『ごえん性肺炎』や窒息の危険性を防ぎます。ミキサーにかけたペースト状の食事以外にも、見た目にも美しく、舌でつぶせるやわらかさで、魚や肉の形に整った食事を患者様のもとへお届けしています。



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、パートさんの中でも若くて元気のある2人を紹介します。いつもニコニコ笑顔がさわやかで、周りの雰囲気をもたしてくれています。



中野めぐみ

- 特技**・・・料理を作ることです。
- 趣味**・・・買い物をする事です。「衛生面には特に気をつけて毎日の業務に取り組んでいます。」



大田優子

- 特技**・・・犬の毛を刈ることです。
- 趣味**・・・小物作りをすることです。「初心を忘れずに、患者様のことを思い、仕事に励んでいます。」

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、食事や運動などの生活習慣が原因となって、さまざまな病気が増えています。今回は、年々増加傾向にあるすい臓病について取り上げてみました。

すい臓の働きとは・・・

- ホルモンの分泌**・・・インスリン(血糖値を下げる)とグルカゴン(血糖値を上げる)を血液中に分泌し、血糖値を調節します。
- 消化酵素の分泌**・・・糖質・脂質・たんぱく質を消化するための酵素を分泌し、栄養素を消化・吸収しやすい状態にしています。

すい臓病の種類

- 急性すい炎**・・・すい液(消化酵素)が自分のすい臓を急激に消化してしまう病気です。
症状・・・上腹部の激しい痛みなどです。
- 慢性すい炎**・・・すい液(消化酵素)が自分のすい臓を徐々に消化して、ゆっくりとすい臓が壊れていく病気です。
症状・・・体重減少、食欲低下、全身倦怠感などです。
- すい臓がん**・・・すい管という部分を構成する上皮細胞が悪性化した病気です。

※原因として胆石、飲酒、たばこ、脂肪性食品のとりすぎ、アルコールとりすぎなどが挙げられます。

すい臓病の予防法・予防食品

- ①脂肪が少なく、消化のよい食品を選びましょう。
・脂肪の少ない食品・・・白身魚・ささみ・手羽肉
・消化のよい食品・・・お粥・うどん・そうめん
- ②1度に多量の食事を摂るのはやめましょう。
- ③刺激のある食品(香辛料・塩辛いものは控えましょう。)
- ④牛乳と卵を控えましょう。
- ⑤禁酒をしましょう。

おすすめレシピ

- ・白身魚のあんかけ
魚に酒、塩をして蒸し、野菜のあんをとろっとかけます。
- ・ささみのくず煮
ささみに片栗粉をつけてとろとろになるまで煮ます。
- ・煮込みうどん
うどんを柔らかく煮込んでとろとろと生ふを飾ります。

