

栄養科だより

2010年5月6月号

さわやかな風がかおり、新しい若葉が次々と生命力いっぱいに芽吹く季節になりました。日中、過ごしやすくなりましたが、まだまだ肌寒い日が続いています。どうぞ、お体には十分気をつけて、健やかな日々をお過ごし下さい。



とれたてキッチン

春は自然の恵みがとってもおいしい季節ですね♪さむ〜い冬の間、じっと芽吹く準備をしていたお野菜は栄養満点！！今回は春にしか味わうことの出来ないわらびとみょうがについてご紹介します。

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)』をご紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

みょうが

みょうがの独特な香りは**アルファピネン**という精油成分によるもので発汗や血液の循環機能を促す作用があります。また、ホルモンバランスを整える効果があり、生理不順や生理痛、更年期障害などによいとされています。



栄養
ビタミンB群、カリウム、食物繊維を多く含みます。

- ビタミンB群**・・・糖質や脂質の代謝を活発にし、抵抗力をつける効果があります。
- カリウム**・・・利尿作用があり、体内の余分な塩分を排出し、高血圧の予防になります。
- 食物繊維**・・・腸の洗浄作用があるため、高血圧や動脈硬化の大敵であるコレステロールの吸収を抑え、便秘を改善します。

選び方
・光沢があり、赤みがかかったものが新鮮です。
・ふっくらとして丸みのあるものが良いです。

わらび

わらびはあくが強い食材のため、必ずあく抜きをしてから調理しましょう。あく抜きの方法は、灰か重曹が入った熱湯でわらびをひと煮立ちさせます。そのままの状態でも6時間ほど置き、水にさらします。(重曹の量はわらび1kgに対して小さじ1が目安です。)



栄養
カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。

- カロテン**・・・体内でビタミンAに変化して吸収され、体の各器官が酸化するのを防ぐ抗酸化作用があります。コレステロール値を下げる効果があり、がんや心臓病の予防になります。
- ビタミンC**・・・ストレス解消や老化防止、美肌効果に有効的です。

選び方
・茎が太くて、すぐに折れるものが新鮮です。
・折った切り口から粘膜が出るものが良いです。

わらびの金平煮



材料
わらび・・・200g
人参・・・1/4本
たけのこ・・・50g
揚げ・・・1/4枚
砂糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
だし汁・・・1カップ
油・・・適量

作り方
①わらびはあく抜きをしておきます。
②あく抜きをしたわらびを約3cmの長さに切ります。
③人参、たけのこ、揚げは約3cmの長さの線切りにします。
④②と③を油で炒めてだし汁を入れ、砂糖としょうゆで味をととのえます。
⑤器に彩りよく盛り付けます。

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。

栄養科では今年4月からオール電化厨房に変わりました。ガスレンジに変わり、右の写真のようなIH調理器を導入しました。今回はこの**IH調理器(電磁調理器)**についてご紹介します。IH調理器は炎の立ち消えや不完全燃焼の心配がありません。また従来のガスレンジに比べて熱や水蒸気の発生が少ないため、室内温度25℃・湿度80%以上を保つことが出来ます。一定の温度を保つことで、食中毒の原因になる「細菌の繁殖」を今まで以上に防止することができ、患者様により安全なお食事を提供することが可能となりました。



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、4月に入社したばかりの職員を紹介します。明るくて笑顔のかわいい新人さんです。

清水さん
趣味・・・山登り
特技・・・バレーボール習字



患者様が笑顔でおいしく食べて頂けるような食事を作ってまいります。

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。

近年色々な病気がありますが、気がつかないうちに進行している場合があります。肝臓病はかなり進行するまで自覚症状が少なく、発見が遅れやすい病気です。今回は肝臓病についてご紹介します。

肝臓の働き

- 栄養素の運搬**・・・栄養素を分解してエネルギー源に変え、体に送り出します。
- 解毒作用**・・・アルコールを分解し毒物を無害にします。
- 分解作用**・・・体内の老廃物や代謝産物を分解処理します。
- 胆汁生産**・・・腸内の消化吸収を助ける胆汁を作ります。

肝臓病の種類

- 脂肪肝**・・・食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足による肥満や糖尿病からおこる病気です。
- アルコール性肝障害**・・・アルコール解毒の負担のため、肝臓の脂質代謝機能が低下しておこる病気です。
- 肝炎**・・・肝臓病の8割を占め、A型、B型、C型ウイルスに感染しておこる病気です。

肝臓病の予防法

- ①食べ過ぎに注意し体と脳を休めましょう。
- ②睡眠をよくとりましょう。
- ③たばことアルコールを控えましょう。
- ④便秘にならないように注意しましょう。



肝臓病に効果的な食品

- ・たんぱく質の多い食品
(例)鶏ささみ、たら、豆腐
- ・胆汁の分泌を増加させる食品
(例)カレー粉
- ・アルコールを分解する食品
(例)黒ごま、白ごま
- ・抗ウイルス作用の多い食品
(例)ブロッコリー、柑橘類、キウイ、アボガド



※おすすめレシピ

- ・ささみのカレー焼き
ささみにカレー粉をまぶし、こんがり焼いた料理です。
- ・揚げ出し豆腐
豆腐を油で揚げて大根おろしを上にかざり、その上にだし汁をかけます。
- ・ブロッコリーの炒め物
ブロッコリーを軽く塩ゆでして、ごま油で色よく炒めます。

