

# 栄養科だより

2010年7月8月号

猛威をふるった梅雨の大雨もすぎさり、ミ〜ン♪ミ〜ン♪とセミたちの鳴き声とともにいよいよ夏本番です！！  
蒸し暑さで寝つけない夜には、窓辺に風鈴をぶらさげて気分だけでも涼しくしてみたいはいかがでしょう。

**臨時ニュース！** 今月号より栄養科だよりの担当者が福田・深野に新たにチェンジしました☆  
気持ちも新たにこれからも愛読していただけるようにがんばりたいと思います。

## 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。

夏の太陽のひざしをたくさんあびて育った夏野菜たちは、味も栄養も豊富です。  
そんな夏野菜のなかから“夏バテ”に効果あり☆のなすとすいかについてご紹介します。

### なす

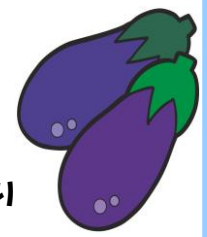
なすの皮の色素は、鉄などの**金属**にあうときれいな濃いむらさき色を維持することができます。  
つけものにする時つけ床の中に入れてたりゆでる時いっしょにゆでたりするときれいな濃いむらさき色が維持できます。

**栄養** カリウム、ナスニン(色素)を含みます。

**カリウム**…塩分の排泄をうながすため血圧をさげる効果があります。  
具沢山のおみそ汁にすると効果的です。

**ナスニン**…コレステロールを下げ、動脈硬化を予防します。

**選び方**  
・へた⇒鋭くて傷のないものが新鮮です。  
・実 ⇒皮が、濃いむらさき色でツヤのあるものを選びとみずみずしくしっかりとしています。



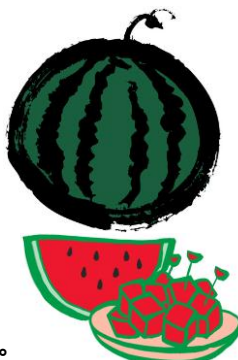
### すいか

果実の外観は、ふかい緑色のたてじま模様が一般的です。昭和初期ごろまでは、黒色で無地だったため「鉄かぶと」とよばれていました。

**栄養** 90%以上が水分で、果肉・種子にカリウムを含みます。

**カリウム**…疲労回復と利尿作用があります。あつさで体力を消耗し、水分を過剰摂取するこの時期にとってこいの果物です。

**選び方**  
・玉 ⇒ずっしりと重みがあり、指ではじくと澄んだ音のするものが甘くて食べごろです。  
・分割⇒種子のまわりがゆるんでいないものが新鮮です。



### 今月の一品

#### 焼きなす カルパッチョ風

**材料(4人分)**  
なす……3～4本  
砂糖……小さじ1  
塩……少々  
酢……小さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
だし汁…大さじ3  
サラダ油…小さじ1  
トマト…40g  
粉チーズ…適量

**～作り方～**  
① グリルでなすがしんなりするまで焼いて皮とへたをとりぞく  
② ①のなすを拍子切りに切る  
③ 湯むきしたトマトをさいの目切る  
④ aをあわせドレッシングをつくる  
⑤ なすを器に盛りつけ④をかける  
⑥ トマトをかざり粉チーズをふる

## ちゅーぼーですよ

### 初夏の漬物・保存食 うめぼし・らっきょう漬

栄養科では季節の恵みをより美味しく、そして長い時間楽しむため、初夏の定番、梅干しとらっきょう漬けを手作りしています。  
昔ながらの味わいを目指して梅雨が明けたら土用干しをする「梅干し」…  
体力増強によく毎日食べたい「らっきょう漬け」…  
本格的な夏の到来とともに食べたくなる漬物・保存食です。

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。



## えいようか

今回は、パート職員の仲よし3人組を紹介します。  
若い子には負けられないといつも明るく一生懸命仕事に取り組んでいます。

**末永さん**  
趣味…園芸、韓国ドラマ観賞  
「院内で「笑顔であいさつ」を心がけています。」

**磯部さん**  
趣味…カラオケ、近所の温泉につかること  
「いつも正直に前向きに生きています。患者様に喜ばれるよう仕事にはげんでいます。」

このコーナーでは栄養科の職員を紹介します。

**西村さん**  
趣味…ガーデニング  
「花や木々を見ていると心がいやされます。愛猫ちゃんたちにも元気をもらって笑顔で仕事に取り組んでいます。」



## 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。

今回は、この季節に多発する傾向にある、食中毒の中からO-157(オーいちごうなな)について取り上げてみました。

### O-157とは…

正式な名前を腸管出血性大腸菌O-157といます。  
ペロ毒素を産生し、出血をともなう腸炎などを引き起こします。  
特に抵抗力の弱い赤ちゃ人や高齢者の方は注意が必要です。

### 食中毒予防の3原則

「菌をつけない、増やさない、やっつける」

食中毒は、大量調理での食事が原因と思われがちですが、家庭での食事が原因となる場合も少なくありません。  
ポイントをおぼえて食中毒予防に心がけましょう☆

- 手洗いは、石けんと流水でしっかりと洗い流しましょう。
- 食器・調理器具・ふきんは、洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒をしてよく乾かしましょう。
- まな板は、肉魚用と野菜用で使いわけましょう。
- O-157は熱に弱いので、食品はしっかりと中心まで火を通しましょう。
- 食べ物が余ったときは、すばやく冷まして冷蔵庫に保存。温め直すときは、必ず沸騰させましょう。

### O-157の潜伏期間と感染経路

食中毒の潜伏期間が平均で3～5日です。対してO157は、2～14日と長く、原因食品・感染源が特定されにくいのが特徴です。  
感染経路は、加熱の不十分な食材から感染し、ごく少数の菌でも発症します。そのため、排便からの二次感染にも注意しましょう。

もしかして食中毒かな？って思ったら…  
脱水症状を防ぐために十分な水分をとり、早めに医師の診察を受けましょう。