

# 栄養科だより

2010年9月10月号

暑い夏もやっとおわりをつげ、過ごしやすい秋のよそおいになってまいりました。

今年の秋は何をして過ごされますか？毎年“食欲の秋”を満喫している私ですが、今年は虫の声に耳をすましながら

読書の秋にふけるのもいいかなあ…なんて思うこのごろです。みなさんも“自分の秋”みつけてみませんか？

## とれたてキッチン

秋は、とつともうれしい実りの季節です☆

今回は、あまり知られていないカリフラワーのみりよくと、秋の定番くり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)』を紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

### カリフラワー

フロッコリーの仲間、未発達のつぼみである「花蕾(からい)」の部分を食用にします。色は、一般的な白色以外にむらさきやオレンジ色のものもあります。

**栄養** ビタミンCが豊富にふくまれます。(茎に多い)  
 ・細胞の老化をふせぎ、美容に最適です。  
 ・加熱しても失われにくく、3分の1量食べると1日の必要量をとることができます  
 その他に、**ガンの予防**になる成分もふくまれているそうです。

**選び方**  
 ・小さくても、ずっしりと重みのあるものが水分が多くみずみずしいです。  
 ・色の発色がきれいで、身がしまっているものが新鮮です。



### くり

縄文時代から重要な食料源として利用されています。くりを乾燥させ皮をとりのぞいたものを「かちくり」と言い、縁起物として親しまれています。

**栄養** 糖質が40%をしめているため強い甘みがあります。  
**食物繊維**や**葉酸**も多くふくみます。  
 ・便秘や骨しょう症になりがちな方や、**葉酸**をたくさん必要とする**妊婦さん**におすすめの食材です。

**選び方**  
 ・皮の色は、褐色でツヤのあるものが新鮮です。  
 ・身は、ふっくらとよく実ったものが甘みが多くおいしいです。



### 今月の一品

#### カリフラワーの きんぴら

**材料(4人分)**  
 カリフラワー… 1/2 株  
 ごま油 … 小さじ2  
 赤とうがらし… 適量 (七味唐辛子)  
 a { 砂糖 … 小さじ1  
 みりん … 小さじ1  
 しょうゆ … 小さじ1

**作り方**  
 ① カリフラワーを小房にわけてたて半分に切る。  
 ② 温まったフライパンにごま油を入れ赤とうがらしを炒める。  
 ③ カリフラワーを加えて炒める。  
 ④ aの調味料を加えて味をととのえる。最後に、水大さじ1を入れ、水気がなくなるまで炒めつづける。

## 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、お子様から高齢者の方まで多くの方に好まれる食事を提供させていただくために、“**手作りのおいしさ**”に心がけています。そこで今回は、当院自慢の**巻きずし**をご紹介します。巻きずしの具は、卵に穴子・かんぴょうにしいたけ・人参にほうれん草です。桜でんぶも入れて彩りよく一つ一つに巻いています。職員総出で大仕事ですが、患者様の喜びの声を原動力に日々がんばっています。



## おいしい行事食

このコーナーでは季節の行事をより楽しんでいただくための情報を紹介します。

今回より新しくスタートするコーナーです！！季節ごとにさまざまな行事があります。より楽しんでいただくためのお手伝いをさせていただきたいと思います。初回は、中国より伝わった、旧暦8月15日(2010年は9月22日)の夜に美しい月を愛で、お供えをする「**十五夜**」について取り上げてみました。

### 中秋の名月・十五夜を知ろう！！

「中秋の名月」…旧暦では7月～9月を秋としていたことから秋の真ん中にあたる8月15日の夜にでる満月のことをいいます。新暦では、1ヶ月程度のズレがあるため9月7日から10月8日の間におとずれる満月を中秋の名月とよんでいます。

「十五夜」…中秋の名月を觀賞するほか秋の収穫を感謝する初穂祭としての意味合いもありました。9月ごろに収穫される「芋」をお供えすることから「**芋の名月**」とも呼ばれています。

十五夜といえば「お月見団子」だねっ 満月のように丸い月見団子と魔よけの力があるススキをそえるのが「十五夜スタイル」なんです。

お月見団子を作るときにひと工夫してみませんか？ 米の粉・砂糖・水を混ぜて団子に丸めたら、冷ましてかるくうちわであおぎます。すると…テリがでてきれいなお月様のできあがり～😊

## 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、食生活の乱れはもちろん、ストレスによっても引き起こされる胃潰瘍(いかいよう)について取り上げてみました。

### 胃潰瘍(いかいよう)…

塩酸やペプシン(胃液に含まれるタンパク質分解酵素)による消化性潰瘍といわれる。潰瘍とは、皮膚や粘膜がえぐられるような状態に欠損することを行い、口唇から肛門に至るまでの消化管のどこにでもできるが、胃、十二指腸にできることが多い。

**自覚症状**…みぞおちの部分的な鈍痛で、背中にまで及ぶことがある。上腹部の膨満感、胸やけ、食欲不振など個人差がある。また、吐血、下血を見ることもある。

**原因**…胃を強く刺激する抗炎症剤を長期間服用したり、刺激の強い食品を食べると、胃液の分泌に粘液が追いつかなくなる。精神的な因子(ストレス)などによる自律神経の低下も、胃液とのバランスを崩す。

### 食事療法と調理

- ① 良質のたんぱく質(牛乳、大豆、ヨーグルト)、カルシウム、ビタミンA・E(うなぎ、にんにく、かぼちゃ、ほうれん草)を十分補給する。
- ② 良質の油脂(マヨネーズなど)を適量(少量)摂取する。摂取量が多いと胃に長時間停滞するので注意が必要がある。
- ③ 消化のよい食品をゆっくりかんで、規則正しい食事をとする。
- ④ アルコール、コーヒー、炭酸飲料、香辛料など刺激性の食品は控える。
- ⑤ 吐血した場合は絶食し、速やかに受診してください。