

# 栄養科だより

2011年1月、2月号

新年 あけましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。本年もよろしくおねがいたします。  
新しい年が明けてきびしい寒さがつづきますが、寒さにまけない明るい心で新年をスタートしましょう！！



## とれたてキッチン

今回は、いろんな料理の主役にも名脇役にもなる**長芋**と**水菜**についてご紹介します。

### 長芋 (ながいも)



長芋は、古くから「山うなぎ」と言われるほど滋養強壮によいとされてきました。中国では漢方薬としても利用されています。

- 栄養と成分**  
ねばねば成分の**ムチン**  
・胃腸の調子を整え、消化吸収をたすけます。  
・コレステロールを排出し、血液サラサラに効果があります。
- 保存法**  
・新聞紙に包んで冷暗所に保存します。  
・カットしたものは、ラップで包んで冷蔵庫に保存します。
- 選び方**  
・まっすぐ伸びて太く、表面が肌色でひげ根が残っており、ずっしりと重みのあるものが新鮮です。  
・カットしてあるものは、切り口が白くみずみずしいものが新鮮です。
- 調理のポイント**  
長芋を切った時の変色を防止するには…  
酢水にさらしてあく抜きをする。その後さっと水洗いするとぬめりもとれて調理しやすくなります。

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。

### 水菜(みずな)



京都で古くから作られていた京野菜の一種です。そのため別名京菜とも呼ばれています。

- 栄養と成分**  
食物繊維をはじめ、**鉄分**・カルシウムを多く含みます  
・鉄分は、酸素を体のすみずみまで運ぶ役割をもつヘモグロビンを作り出すのにかかせない栄養素です。
- 保存法**  
・たっぷりの水に浸けてから、水で湿らした新聞紙に包み、ポリ袋にいれます。それを冷蔵庫に立てて保存します。  
・冷凍する場合には、サツとかるく茹でて水気をしぼったら小分けにしてラップに包んで保存します。
- 選び方**  
・葉の部分の緑が濃い色で、茎の部分は細くて真っ白なものが新鮮で風味もよいです。
- 調理のポイント**  
水菜特有のシャキッとした食感をいかすために、加熱しすぎないようにしましょう。

### 今月の一品

#### 長芋のたらこバターしょうゆ焼き



**材料(4人分)**  
長芋……20cm  
サラダ油……小さじ1  
たらこ……2腹  
しょうゆ……小さじ2  
みりん……小さじ2  
バター……小さじ2  
海苔……適量  
大葉……4枚

**作り方**

- ① 長芋は皮をむき、1cmの輪切りにする。大葉は千切りにする。
- ② たらこは皮をはいでほぐし、しょうゆとみりんを加えて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、長芋の表面をこんがり焼いてからバターを加える。
- ④ バターが長芋に染み込んだら、②を加えてよくからませ、たらこに火が通るまで焼く。
- ⑤ 皿に盛り、海苔と大葉をのせる。

## 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。

今回は、『おいしい行事食』のコーナーもかねて当院のおせち料理をご紹介したいと思います。  
当院のおせち料理は、正月三が日にわけて正月ならではの料理を提供させていただきました。  
当院では、**彩りの鮮やかさ・品数の多さと手作りの温かさ**に力をいれています。



- 1日**
- ・お雑煮
  - ・三杯漬け(かぶ、人参)
  - ・金柑と昆布巻
  - ・お煮しめ(里芋、ごぼう)
  - ・数の子
  - ・きんとん
- 2日**
- ・お雑煮
  - ・黒豆
  - ・白菜の菊花入り浅漬け
  - ・鯛の南蛮漬け
  - ・鶏ももの柚子香焼き
- 3日**
- ・百花豆
  - ・五目寿司
  - ・南瓜と高野豆腐の炊き合せ
  - ・ブリの照り焼き

**知って得する! おせち料理豆知識**

《おせちの料理》・日頃台所で立ち働く女性を正月くらいは休ませようという配慮から、作りおきのきく料理が中心となっています。

《お雑煮》・大晦日に神様にお供えたものを元旦に「神様と一緒にいただく」というものです。具は、各地方によりさまざまです。

《各料理に込められた意味》

- ・昆布巻……「よろこぶ」にかけている
- ・黒豆……まめに働きしわがよるまで息災に
- ・里芋、数の子……子孫繁栄を願う
- ・三杯漬け……紅白のなますはお祝いの水引きをかたどったものでおめでたい
- ・ごぼう……地にしっかり根をはる
- ・きんとん……「金団」と書き豪華さを表す
- ・かまぼこ……紅白はおめでたい意味がある
- ・エビ……腰が曲がったエビは長生きを願う
- ・酢ハス……先が見通せるように



## 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。

いまや5人に1人の国民病となった花粉症。1年を通じた食生活の改善で、つらい症状を軽減しましょう。

### 症状

主な症状には、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどがあります。かぜの症状によく似ていますが、花粉症の場合、**目のかゆみ**や**充血**などの症状を伴うのが特徴です。のどの痛み、いびき、不眠、注意力散漫などの症状もあらわれることがあります。

### 原因

花粉に含まれている抗原(アレルゲン)が目や鼻の粘膜の免疫系にインプットされ、花粉を異物として攻撃する抗体が体内にできるために起こります。アレルギー体質は遺伝するといわれていますが、食生活(栄養)や環境、ストレスなども増悪因子とされています。



### 栄養バランスのとれた食事を1年を通じて行いましょう

○免疫機能を整えアレルギー症状を防ぐ栄養素を食事に取り入れましょう

免疫機能を整える **ビタミンB6**

アレルギー症状を抑える **ビタミンC**

○症状をやわらげる機能性成分を食事に取り入れましょう

- ・**EPA・DHA**  
魚脂などに多く含まれている脂肪酸の一種。アレルギー疾患の予防と軽減に効果があるといわれている。
- ・**乳酸菌**  
免疫力を高めてくれる。特にビフィズス菌はアレルギー症状緩和に不可欠なビタミンB6を含むB群を合成する働きがある。
- ・**α-リノレン酸**  
体内でEPAやDHAと同様の働きが期待できる。酸化しやすいので、加熱しないでサラダなどに利用するとよい。
- ・**カテキン**  
緑茶などに含まれているカテキンには、アレルギー症状を引き起こすヒスタミンを調整する働きがあるといわれている。

