

栄養科だより

2011年3月、4月号


だんだんと暖かい日が多くなってきましたね。春を感じさせる花々も咲きはじめて心もなんだか陽気になります。春は“出会い”の季節♪どんなステキな出会いがあるかな??今年度も、春のすがすがしい風によってスタートで～す!!

とれたてキッチン

季節の変わりめにやってくる疲労や肌トラブルの予防に最適な**ブロッコリー**と**グレープフルーツ**を紹介します。

ブロッコリー


花雷(からい)というつぼみの集まった部分が好まれるが、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれているので捨てずに食べましょう。



- 栄養と成分**
- ・レモンの2倍の**ビタミンC**を含みます。ガンや風邪の予防、美容にも効果があります。ビタミンCは茹でると破壊されるのでブロッコリーはかために茹でましょう。
 - ・他の食材に比べて**葉酸**を非常に多く含みます。細胞や赤血球の増殖に必要なビタミンで、貧血や動脈硬化の予防効果があります。
- 保存法**
- (冷蔵)ポリ袋に入れて保存しましょう。2日程度しかもたないのですぐに食べない時は茹でて保存しましょう。
- (冷凍)小房に分けてかために茹でてから保存しましょう。
- 選び方**
- ・つぼみが、小さくしまっていてこんもりともりあがり密集しているものが新鮮です。
 - ・緑色が濃いほうが甘味があります。

グレープフルーツ

かんきつ系の果物なのに「グレープ」という名前がついているのは、ぶどうの房のように1本の枝にたくさんの実をつけるからです。




- 栄養と成分**
- ・爽快さを与える酸味のもと**クエン酸**を含みます。疲労回復効果があり、からだをシャキッとしてくれます。
 - ・果肉が赤い種類は色素成分の**リコピン**を含みます。皮フや目の粘膜を強化する働きがあります。
- 保存法**
- ・よく洗ってから、冷暗所や冷蔵庫で保管します。(1～2週間)
 - ・カットしたものは、ラップをして冷蔵庫で保管します。水分が飛ばないうちにたべましょう。(2～3日)
- 選び方**
- ・形がよく、表面に張りがあるはずしりと重く、実のつまったものが新鮮です。
 - ・表面に時々あるしみは、肉質には影響ありません。
- 注意点!!**
- 降圧剤(カルシウム拮抗剤)と合わせて服用すると、薬が効きすぎて、血圧を下げすぎてしまうので気をつけましょう。

今月の一品

〈ササッと簡単スピードレシピ〉
ツナとブロッコリーのポン酢炒め (2人分)

- ・ブロッコリー…100g
- ・キャベツ …1枚
- ・ツナ …40g
- ・油 …小さじ2
- ・ポン酢 …大さじ2



- ①ブロッコリーは、小房にわけて縦半分になりラップに包んでレンジに1分かける。
- ②キャベツは1cm幅に切り、ツナは汁気をきってほぐす。
- ③フライパンに油をひき、ブロッコリーとキャベツを炒める。
- ④ツナを加えてさらに炒めてポン酢で味をつける。

今月はもう一品!!

〈唐揚げやサラダにかけるおすすめソース〉
万能グレープフルーツソース (2人分)

- ・グレープフルーツ…1個
- (半分にして実と果汁にわけておく)
- ・砂糖 …大さじ1
- ・酒 …小さじ1
- ・塩コショウ …小さじ1/2
- ・片栗粉 …大さじ1

- ①グレープフルーツの実を手で3等分にわける。
- ②鍋に果汁と調味料をいれ沸騰したら実をいれてとろみが出てきたら火をきって出来上がり!

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。

きざみ食 から ソフト食へ

従来のきざみ食にかわり、新たにソフト食というものができました。食事をより満足していただくために当院でも取り入れることになりました。



年を重ねるごとに飲み込む機能が低下し、歯が合わないなどの理由から口から食べることがむずかしくなってきます。口から食べることにより、五感の働きをうながして“おいしい”と感ずることができ、喜びをかんじることができるのです。それが、身体にも心にもよい栄養となります。だから、口から食べ物をとることはとても大切なことなのです。
ソフト食とは舌でつぶせるやわらかさでありながら、しっかりと形があります。口への取り込み、そしゃく・えんげまでスムーズにできる食事となっています。食材の色や味を十分に味わうこともできます。従来のきざみ食ではなしえなかった**安全で見た目も味もおいしい介護食**をおとどけすることができるようになりました。

ソフト食を食べられた患者さまには、好評の声もいただいています。実際にどんなものをご提供しているのか次回よりこのコーナーでご紹介したいと思います。お楽しみに☆

おいしい行事食

このコーナーでは季節の行事食について紹介します。

3月3日は「もの節句」でしたね。無事に春を迎えられた喜びと、みんなが今後も元気に過ごしていけるようにと祈願する日です。ひな祭りといえば、はまぐりのお吸い物が定番ですがみなさんは食べられましたか? はまぐりに込められた、子供を想う気持ちの温かさを感じてみてください。

菱餅(ひしもち)とひな祭りの色

「菱餅」の起源は、古代中国で食べられていた「母子草(ハハコグサ=ごきょう)」のお餅です。これは母親と子供が健やかに過ごす事ができるようにという意味があります。日本ではそれがよもぎ餅(緑色)となりました。それから江戸時代に菱(白い花を咲かせる水草)を白色の餅が、明治時代にはクチナシで色をつけた赤色の餅が加わって、菱餅は3色のお餅として定着したのです。

◎それぞれの色には健全な子に育ってほしいという祈りが込められています。

(桃色)
魔よけを願う

(白色)
長寿・純粋
子孫繁栄を願う

(緑色)
健やかな子供の
成長を願う

ひな祭りとのはまぐり

なぜはまぐりを食べるの?

はまぐりは、対となっている貝殻しか合わないために、相性の合う結婚相手に出会って仲良く過ごしていけるように、という意味がこめられています。

はまぐりのいただき方

盛りをする際には、開いた両側の貝に実をそれぞれにのせましょう。これは、「はまぐりの身が2つ仲良く乗っている」という意味があり、今後の幸福を祈りながらいただきます。

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「**骨粗しょう症**」について取り上げてみました。日頃から骨量を蓄える栄養補給をしてみましょう。

骨粗しょう症とは?

骨量が減少し、骨がもろい状態に変化し、骨折しやすくなる病気。年をとるとともに患者数は増え、女性に多いことも特徴です。

骨粗しょう症になると?

骨折しやすくなり、高齢者では骨折が原因で寝たきりになるケースもあります。

原因

- ・ダイエットによる食事制限
- ・老化によるカルシウム吸収率の低下
- ・女性ホルモンの分泌低下
- ・運動不足

骨をじょうぶにする栄養素

- ・**カルシウム** …日頃から骨の材料になるカルシウムを十分に取って「骨量」を蓄えておきましょう(牛乳・乳製品からの吸収率が高い)
- ・**ビタミンD** …カルシウムの吸収を助けます(鮭、サンマ、白きくげ)
- ・**マグネシウム**…カルシウムの働きを調整します(大豆製品、アーモンド)
- ・**たんぱく質** …たんぱく質は取りすぎも不足もカルシウムの利用を悪くするので適量を摂取するようにしましょう

骨を弱くする栄養素

- ・**塩分** …塩分を取りすぎるとカルシウムの利用が悪くなります。減塩を心がけましょう
- ・**リン** …加工食品に含まれるリンはカルシウムの吸収を妨げます
- ・**アルコール**…アルコールはカルシウムの吸収を悪くしビタミンDの働きも抑えます

ひかえめに☆