

# 栄養科だより

2011年5月、6月号

毎年この時期になると、「今年の夏は冷夏かね？ 猛暑かね？」という話題になりますが、みなさんはどっちだと思います？ 過ごしやすいのは冷夏のほうですが、やっぱり夏は“暑い”のがホントですね☆ジメジメした梅雨があければ夏の太陽がまっていますよ～

## とれたてキッチン



夏にむけての体作りに☆初夏のヘルシー食材 **ふき** と **アスパラガス** をご紹介します。

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、みなさんの食卓にもいかがでしょう。

### ふき

～北海道のアイヌの伝説～  
アイヌ語で“ふきの葉の下の人”という意味の“コロボックル”という小人がいました。雨降りの時一枚のふきの葉の下に10人も入るほど小さかったといわれています。



#### 栄養と成分

・水分がほとんどですが、食物繊維を多く含む低カロリーな山菜です。  
・独特の香りは、**せき止め** や **たん切り** に効果的です。

#### 保存法

・しまいやすい長さに切り、ポリ袋にいれて野菜室で保存する。

#### 選び方

・葉の色がきれいな緑色で、茎がすっと伸びて長いものが新鮮です。  
・茎が太すぎるものは筋っぽいので、直径が1.5～2cmくらいで空洞のないものがやわらかく食べられます。

#### ★簡単下ごしらえ★

- 1) 茎と葉にわけて鍋にはいる長さに切る
- 2) 茎は発色をよくするために塩をふり板ずりする
- 3) 沸騰した湯に入れ4～5分茹で冷水に放ち筋をはがす

### アスパラガス

右の写真はグリーンアスパラです。ホワイトアスパラは育て方に違いがあり土をかぶせて遮光栽培したものです。近年アントシアニン色素の多い紫色のアスパラが登場しました。



#### 栄養と成分

- ・アミノ酸の一種の **アスパラギン酸**  
新陳代謝をうながし、疲労回復・滋養強壮にも効果あり
- ・穂先部分に含まれる **ルチン**  
高血圧・動脈硬化の予防に効果あり
- ・近年判明した **グルタチオン**  
抗酸化作用にすぐれ、老化防止に効果あり
- ・ホワイトアスパラより、グリーンの方が **ビタミンC** を多く含む

#### 保存法

・立たせた状態で保存するほうが糖やアミノ酸の減少を防止できる。

#### 選び方

・繊維の筋が入っていない太くまっすぐ伸びていて、穂先がしまっているものが新鮮です。

## 今月の一品 ケークサシ (20cmのパウンド型)

### (材料)

- |  |  |
|--|--|
| <p>a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎ…1/4切れ(うす切り)</li> <li>・アスパラ…4本(3cmの長さに切る)</li> <li>・ベーコン…4枚(2cm幅に切る)</li> <li>・ミニトマト…8個(ヘタを取りスライス)</li> <li>・マヨネーズ…小さじ2</li> <li>・ホットケーキミックス…200g</li> </ul> | <p>b</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵…2個</li> <li>・牛乳…カップ1/4</li> <li>・粉チーズ…大さじ5</li> <li>・コンソメ…小さじ1</li> </ul> |
|--|--|



### (作り方)

- ① フライパンにマヨネーズと a を入れしんなりするまで炒めてあら熱をとる。
- ② ボウルにホットケーキミックスと b を入れて混ぜる
- ③ ② に① とミニトマトを加えてサツと混ぜる。
- ④ ③ を型に流し入れ 180℃に予熱したオーブンで 30～35分焼く。

温かいうちにケチャップなどつけてたべてもおいしいかも♡

## 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。

### 看護の日

5月14日は“看護の日”でした。当院の看護婦や管理栄養士が阿知須の道の駅でイベントを行いました。

医師の講演や、血圧測定・キャンディつかみ取りなどの催し物があり、にぎやかに行われました。管理栄養士による介護食についてのご相談や、ソフト食レシピの配布・栄養補助食品のサンプルを提供するなど多くの方にご参加いただきました。

栄養相談は、院内でもおこなっています。担当看護師または管理栄養士(片山)まで気軽にお問い合わせください



栄養相談中★

先月号でご紹介した、キザミ食にかわる安全で見た目も味もおいしい介護食ことソフト食。実際に当院で提供しているものを、ご家庭でも簡単に作っていただけるようにアレンジしてご紹介したいとおもいます。裏面にてご案内していますのでご覧ください★



## 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日の「桃の節句」からはや2ヶ月。GWのメインイベント5月5日子供の日、「端午の節句」ともいいます。男の子の健やかな成長を祈り、一族の繁栄を願う日です。そんな日に食べるものといったらこれしかないですよ☆

### どーして柏餅を食べるの？

柏餅を用いることが定着してきたのは、江戸の武家社会からと言われています。柏の葉は新芽が伸びてこない限りは古い葉が落ちないので、**家が耐えない・子孫繁栄の象徴**とされ、その縁起を担いで柏餅を食べるようになったのだとか。その当時は、現在のような甘い小豆餡ではなく、**塩餡**もしくは**みそ餡**が主流だったそうです。



### ★柏の葉のひみつを教えてください★

うるち米から作った生地であんを包み、大きな柏の葉で包んだ柏餅。  
“みなさんこの柏の葉、どんな形を思い浮かべますか？”  
関東よりも西の地域では、餅を包むのに適した柏の葉が取れないそうで、代わりに、大きな丸い形をした**サルトリイバラの葉**を使ったものを柏餅と呼ぶことがあるそうです。でも元々関西では、端午の節句は柏餅よりも、**ちまき**の方を用いることが多いそうですよ。



## 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。

### どうして虫歯になるの？

虫歯の原因は“酸”です。そして酸を作っているのは、口の中にいる細菌(ストレプトコッカス・ミュータンス菌)です。この菌は、口の中に含まれる“糖”と一緒に白くどろどろの“歯垢”を作ります。そして、ミュータンス菌はどんどん仲間を増やしていきながら酸を出し虫歯を作るのです。



### 虫歯を予防するには？

虫歯を予防するには、**歯磨き**がとても大切です。食べかすが口の中に残っている時間が長いほど、細菌が増えて虫歯になりやすいので食べかすを早くきれいに落としてしまうのが一番の予防方法です。**食後はなるべく歯磨きをする習慣**をつけましょう。また、**野菜は繊維が多いので歯をきれいにする効果**があります。



### 唾液のすごい働き知ってますか？

唾液には消化を助けるといった作用のほか、様々な働きがあり、虫歯や歯周病から私たちを守ってくれています。よくかんでゆっくり食事をすると唾液がでできますよ。

### 唾液の働き

- 希釈・洗浄作用**: お口の中の細菌や食べかすなどを希釈します
- 抗菌作用**: 細菌の発育を抑制します
- 歯の保護作用**: 唾液中の成分から皮膜を形成し歯を保護します
- 緩衝作用**: 酸性に偏ったお口の中を中性に戻します
- 歯の再石灰化作用**: 歯の表面から失われたカルシウムやリンを補い再び石灰化します
- 免疫作用**: 唾液中の抗体がお口の中の細菌と戦います

## 最新の介護食「ソフト食」を紹介します

### ～高齢者の喫食状況～

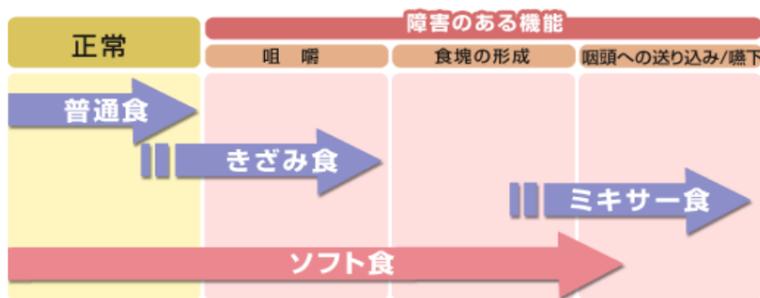
病気の後遺症で飲み込む機能が低下したり、歯が合わないなどの理由から、年齢を重ねるほど口から食べる事が難しくなり、食事で介護が必要になります。

現在、口から食べる事が難しい多くの高齢者に対して、食事を細かく刻んだ「きざみ食」といわれる介護食が提供されています。

### ～きざみ食からソフト食へ～

もちろん障害のある人の立場に立って考えられたものではありませんが、きざみ食で対応できる人は、噛む力が弱かったり、歯がない人だけです。そしてきざみ食はムセや誤嚥を引き起こす危険があることがわかってきました。

そこで、「きざみ食」の代わりとなるものとして、安全で見た目も味もおいしい介護食を、という目的で研究・開発されたのが「ソフト食」です。そのメリットは、機能が正常な人から、食べる事に障害のある人まで、広くカバーするという事です。



### ～ソフト食とは～

ソフト食は食材をフードプロセッサーにかけて (A図) なめらかなペースト状にしたあと (B図)、つなぎとなる食材を混ぜ合わせ、食べているものができるように形をつくり (C図)。

その後加熱調理を行いそのまま盛り付けを行います。

「ソフト食」とは、舌で押しつぶせる程度の硬さでありながら、しっかりと形があり、口への取り込み・そしゃく・食塊形成・食道への移送・えんげがしやすい食事となっています。見た目も大きく変わります。



鮭のチーズ焼き  
(ふつう)



鮭のチーズ焼き  
(きざみ食)



鮭のチーズ焼き  
(ソフト食)

## 家庭でできるソフト食

### ～かぼちゃのリゾットやわらか仕立て～

材料 (2人分)		
米	…40g	}
トマト	…20g	
かぼちゃ (蒸しておく)	…30g	
牛乳	…50g	}
コンソメ液	…120ml	
生クリーム	…小さじ1杯半	}
粉チーズ	…大さじ2/3杯	
塩・こしょう	…少々	



### 《作り方》

- ① 米を洗い30分ほど水に浸しておく
- ② トマトをサイコロ状に切りそろえる
- ③ ミキサーで (A) を混ぜ合わせる
- ④ 鍋に①の米を入れて③とコンソメ液を注ぎ中火で時々かきまぜながら加熱する
- ⑤ 米がやわらかく煮えたら (B) を入れ混ぜ合わせ上に②のトマトを散らす

お好みのお野菜を具として入れてもおいしいですよ☆



### ～豆腐の花シューマイ～

材料 (2人分)		
鶏ももひき肉	…20g	}
木綿豆腐 (水を切る)	…80g	
片栗粉	…3g	
しょうゆ	…少々	}
ゴマ油	…少々	
塩	…少々	}
人参 (細切り)	…15g	
キャベツ (3mm幅薄切り)	…15g	



### 《作り方》

- ① (A) をフードプロセッサーにかけなめらかな生地をつくる
- ② ①をボール状に丸め (B) の野菜で衣をつける
- ③ ②を蒸し器で加熱する (約15分)
- ④ ③を器にもりつける

フードプロセッサーがない場合にはすり鉢を使ってくださいね。



### ～お米のブランジェ～

材料 (2人分)		
上新粉	…大さじ1杯	}
牛乳	…100ml	
砂糖	…大さじ1杯	}
カラメルソース	…適量	

### 《作り方》

- ① 鍋に (A) を入れ混ぜ合わせ弱火で加熱する
- ② とろみがついたら砂糖を入れて混ぜさらに3～5分ほど加熱する
- ③ 器に②を注ぎあら熱をとったあと冷蔵庫で冷やし固める
- ④ 器にカラメルソースをそえる



ブランジェとは“白い食べ物”という意味です。お好みのフルーツをトッピングして楽しんでください。



