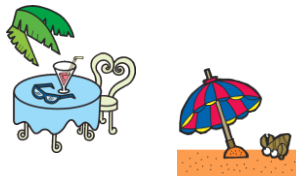


# 栄養科だより

2011年7・8月号

毎日のように猛暑日が続く、寝苦しい夜を過ごされている方も多いと思います。私もそのひとりです…  
今年には特に“節電”という言葉をよく耳にします。エアコンを扇風機にかえる人も多いのでは?!  
昨今では熱中症になる人が多発しているので節電もホドホドに…楽しく夏を満喫しましょう☆☆☆



## とれたてキッチン



見た目は不気味…味は最高☆ゴーヤとうなぎで夏の暑さに負けない体作りを!!

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。

### ゴーヤ



最近では、緑のカーテンとして注目を集めているゴーヤ。  
旬のこの時期を迎えるとゴツゴツとした形と力強い緑色の実をつけます。

#### 栄養と成分

- ・レモンの2~3倍の**ビタミンC**  
加熱してもほとんど壊れないため、加熱調理に最適です。
- ・果皮に含まれる苦味成分**モモルデシン**  
血糖値や血圧を下げる作用があります。
- ・食欲増進と整腸作用があります。

#### 保存法

種子とわたを取りのぞき、水気をきりラップをして保存します。

#### 選び方

- ・ゴーヤのイボにツヤがあり、密集しているものが新鮮です。
- ・鮮やかな濃い緑色をしていてずっしりと重みのあるものがおいしくいただけます。

#### 調理のポイント!!

- ・薄く切って水にさらすと、苦味が少なくなります。
- ・ゴーヤに含まれるβカロテンは油と一緒に取ると吸収率が良くなりますよ。

### うなぎ



うなぎは良質の蛋白質をはじめ、ビタミン・カルシウム・亜鉛・鉄などのミネラルを含みます。暑さで食欲の落ちる時期にはスタミナをつける滋養食として最適な食べ物です。

#### 栄養と成分

- ・不飽和脂肪酸の**DHA・EPA**  
血行をよくする働きがあるため、悪玉コレステロールを抑えたり、動脈硬化等の生活習慣病の予防に効果的です。
- ・肝(キモ)に多く含まれる**ビタミンA**  
疲れ目に効果的なので気になる時は、肝吸いや肝焼きを食べましょう。

#### 保存法

- ・蒲焼などの調理済みの場合は、ジッパー付保存袋などで真空状態にして冷凍保存します。
- ・生の状態のものは、一度白焼きなどにして冷凍保存します。

#### 選び方

- ・調理後のものは、身が厚く幅広く焼きすぎでない物がおいしいです。
- ・いきたうなぎは、皮膚に光沢があり、身がはっている物が新鮮です。

## ゴーヤのかき揚げ

#### (材料)

ゴーヤ	1/2 本
生トウモロコシ	1/2 本
小麦粉	大さじ 4~5
片栗粉	大さじ 1
卵黄	1 個分
水	大さじ 1~2
塩	少々
揚げ油	適量

#### (作り方)

- ① ゴーヤは縦2つに切り、スプーンで種とワタを取り除いて薄切りにして水にさらしておく。
- ② 生トウモロコシは包丁で実をそぎ落とす。
- ③ 衣の材料の卵と水を混ぜ合わせておく。
- ④ ポウルに小麦粉と片栗粉を合わせ、ゴーヤ、トウモロコシを加えて全体に混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の卵水を④に少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑥ 160度予熱した油にカレースプーン一杯分の生地を落としてサクッと揚げる。

トウモロコシの甘味とゴーヤの苦味がベストマッチ☆



今月の一品

## 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。

### “栄養科より臨時速報をお知らせします”

この春より新しく入社した時乗あかりさんが、**管理栄養士の国家試験に合格**いたしました!!  
これから管理栄養士として患者のみなさんをサポートしていくわけですが…  
ここで一言意気込みを語っていただきます☆

はじめまして、  
時乗あかりです\*



ご趣味は?



カラオケや  
ジョギングを  
することです!



先月号でご紹介した、ご家庭でも簡単に作っていただけるようにアレンジした**ソフト食レシピ**。第2段を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。

\*\*暑い夏を乗り切るためにはかせない“土用の丑の日”のうなぎについてご紹介したいと思います。\*\*

土用ってどーゆーこと?  
丑の日って何??

…水槽の外のことはわからなな。

ぼくが説明しよう!!



**土用**とは、季節の節目である立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことをいいます。なので、厳密には年4回あります。しかし俳句でも夏の季語になっているくらいですので、土用といえば夏の土用を指すのが一般的になっています。  
**丑**とは十二支のひとつです。十二支は1日ごとに割り当てますので12日間に1回は丑の日がやってきます。年によっては丑の日が2回くるともありません。その場合、**二の丑**とよびます。

### うなぎを食べるようになった由来とは!?

江戸時代の蘭学者が、あまり売れないうなぎ屋に商売の相談をされたのがきっかけだといわれています。昔から「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べると夏負けしないと言われていたことから「今日は丑の日」とかいた看板を出すよう勧めたそうです。すると、大変繁盛し、他のうなぎ屋も真似るようになり、うなぎを食べる習慣が定着したといわれています。

## 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。

夏のこの時期に発症する率が高いといわれる**脳梗塞**についてご紹介したいと思います。



#### 脳梗塞とは

脳卒中のひとつで、脳卒中の約60%を占めている症状です。  
脳に血液を送る血管が…  
①血液の塊(血栓)がつまる  
②流れが極端に悪くなる  
などの理由で脳細胞に血液が流れず、脳細胞が壊死して意識障害を起こす症状です。

#### 原因

- ・高血圧・糖尿病・脂質異常が危険因子とされています。特に日本人に多い**ラクナ梗塞は、高血圧が原因**といわれています。
- その他に…
- ・喫煙→赤血球が増え、血液がドロドロの状態になりやすいので注意が必要です。
- ・アルコール→摂取しすぎると血圧上昇につながるため飲みすぎには注意しましょう。

#### 脳梗塞の種類

- ・**脳血栓**…血流が悪くなり血栓ができて詰まることでおこります。(日本人に多いラクナ梗塞をふくむ)
- ・**脳塞栓**…心臓やけい動脈などの他の部位から血栓がとんで詰まることでおこります。

#### 予防

- ・熟睡中と朝の起床時に起きやすいので、寝る前に水を1杯飲む習慣をつけましょう
- ・炎天下を避け、汗をかいたら十分な水分補給に気をつけましょう
- ・納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素は、血栓を溶かす効果があるので夜に食べると効果的です

## 最新の介護食「ソフト食」を紹介します

### ～高齢者の喫食状況～

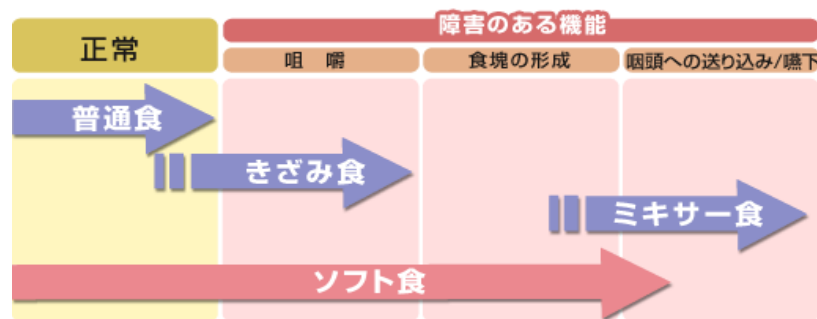
病気の後遺症で飲み込む機能が低下したり、歯が合わないなどの理由から、年齢を重ねるほど口から食べる事が難しくなり、食事で介護が必要になります。

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」の代替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、食べているものが見え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)



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

### ～なめらかおはぎ～

材料（2人分）		
米	…30g	} (A)
水	…150g	
塩	…少々	
ゼラチン	…2.6g	} (B)
水（ゼラチンに入れてふやかす）	…20ml	
こしあん	…60g	

### 《作り方》

- ① (A)を鍋にいれ加熱してお粥を作る
- ② ①に(B)を加えて混ぜ合わせてひと煮立ちさせる
- ③ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷す
- ④ 冷えて固まったらディッシャーで型抜きしてこしあんをまぶす

お好みできなこをまぶしたり  
アレンジしてみてください☆



### ～南瓜がんものあんかけ～

材料（2人分）		
南瓜(蒸したもの)	…100g	} (A)
木綿豆腐(水を切る)	…90g	
長芋	…50g	
ベーキングパウダー	…2.5g	
上新粉	…15g	} (B)
サラダ油	…適量	
しょうゆ	…30g	
砂糖	…20g	
みりん	…10g	
だし汁	…200g	
水溶き片栗	…少々	

### 《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を丸形に形作り上新粉をまぶす
- ③ 160℃に温めた油で揚げる
- ④ (B)を鍋で加熱してあんを作る
- ⑤ 揚げたての③に④をかける

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。

