

栄養科だより

2011年9・10月号

『暑さ寒さも彼岸まで』というように、だんだんと暑さが和らぎ過ごしやすいい日になってきましたね。私事ですが、最近毎朝“スズムシ”の声を聴いて秋のおとずれを耳で感じています。なんだか風流だなあ〜♪なんて…“セミ”から“スズムシ”にバトンタッチ！！四季の移り変わりってやっぱりいいものですね。

とれたてキッチン

秋はおいしい食材がもりだくさん！！おいしい秋の味覚を代表して、今回は“さといも”と“鮭”をご紹介します。

さといも



- ◎小芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ和食には欠かせない食材の一つです。
- ◎独特のねっとり感と柔らかさを楽しめ、ほかのイモ類と比べれば低カロリーな野菜です。

栄養と成分

- ・細胞の正常な活動をサポートする**カリウム**
塩分の取りすぎを抑え、むくみ防止に効果的です。
- ・ぬめりの成分の**ガラクトン**
胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値や血中コレステロールを抑える働きがあります。

保存法

- ・泥なしのものはビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存します。
- ・泥付きのものは新聞紙に包み、湿り気を逃さぬよう常温で保存します。

選び方

- ・皮が付きの場合は皮の色が茶褐色のものが新鮮です。黒いものは古いので避けましょう。
- ・丸い形でコロコロと太り重量感があるものがホクホクです。
- ・皮の剥いてあるものは赤い斑点がなく、白くてツヤのあるものが新鮮です。

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。

鮭



- ◎鮭は頭の先からしっぽまで、すべて食べられる魚です。西京漬けやくん製など加工品も沢山あります。
- ◎鮭の場合、加工しても栄養が損なわれないため安心して食べられます。

栄養と成分

- ・身の色素成分**アスタキサンチン**。
老化やガンの引き金となる活性酸素から体を守り血液をサラサラにする効果があります。
- ・細胞の老化を防ぐ**ビタミンE**。
胃腸を温めたり、血行を良くする、肩こりを解消するなどの改善効果が期待されます。

保存法

- ・生で丸ごと手に入ったら、新鮮なうちに切って食べましょう。
- ・粕漬けや味噌漬けに加工すると日持ちします。

選び方

- ・身はきれいなピンク色をしていて、脂肪が白く筋状に入っているものが新鮮です。
- ・皮は銀色に光っているものを選びましょう。
- ・はらわたを取ったあとが黄色く変色しているものは鮮度が落ちているので避けましょう。

さといものもちもち感と海苔の風味がおいしい！！

今月の一品

さといもの磯部餅

- | | | |
|---|-------|--------|
| | サトイモ | 10個 |
| A | 酒 | 大さじ1 |
| | 片栗粉 | 大さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/4 |
| | 味付け海苔 | 3~4枚 |
| | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| B | めんつゆ | 大さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |

- ① サトイモは皮をむき鍋で15分ほどゆでる。
- ② 茹で上がったらボウルに移し潰す。
- ③ Aを加えて全体を混ぜる。
- ④ 手に水を付けて③を10等分にし、平たく成形する。
- ⑤ 味付け海苔を切り、両面にはりつける。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑦ 合わせておいたBを入れ、ざっと絡めて完成。



ちゅーぼーですよ ~阿知須十七夜祭~

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。

9月23日秋晴れのよいお天気の中十七夜祭は行われました。十七夜祭は、阿知須に古くから伝わる恵比寿神社のお祭りです。例年だと5月に行われるお祭りですが、今年は、明神様の改築のため9月になりました。ダンスや消防士による演奏があったり、“おみこし”も登場してとても賑やかなお祭りでした。その元気で賑やかなお祭りの雰囲気を通して患者さんに味わっていただくため当院では昔からお祭りの日に食べられている手作りの“甘粥”を提供しました。

発酵したこうじと御飯を温めて殺菌します！



甘粥を作ったMさんより一言



今回初めて甘粥作りを担当しました。まだまだヒヨッコですが来年もおいしい甘粥を作れるようがんばります！！



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。

秋分の日を中日として20~26日までが秋のお彼岸でした。お彼岸に食べるものといえばお供え物の定番『おはぎ』『ぼたもち』ですが、どんな違いがあるのかご存じですか？

衝撃の事実?!
実は、『おはぎ』と『ぼたもち』はどちらも同じもの！！

春のお彼岸では牡丹(ぼたん)の花が咲く季節から『ぼたもち』
秋のお彼岸には萩(はぎ)の花が咲く季節から『おはぎ』
それぞれ花の色と形を見立てたともいわれています。

『おはぎ』と『ぼたもち』を食べるのはどうして??



あんこの材料“小豆”の赤い色には邪気・災難をはらうと信じられており、先祖を慰めるための捧げものとされています。春には穀物が豊かに実ることをお祈りし、秋にはその恵みに感謝するために作られ、食べられるようになりました。



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。

天気や気候の変化の多いこの季節に発生しやすい“ぜんそく”についてご紹介します。



ぜんそくとは
正式名称は『気管支ぜんそく』といいます。空気の通り道である気管がせまくなることで、呼吸が苦しくなる症状です。

原因
どうして気管が狭くなるの？
炎症細胞が集まって、粘膜がむくんだり、タンがたまるために狭くなるのです。
なぜ炎症がおこるの？
室内のダニのフンやペットの毛などによるアレルギー反応です。
その他、ストレス・気候・などのさまざまな刺激が発作の引き金になります。

発症について
初めて症状がでた時に気を付けましょう
初めての時は症状が軽いので、この時期に適正な治療をうけることで軽い症状のまま治すことができます。
発作の起きやすい時間帯や季節を知っておきましょう
(時間帯)夜中や明け方にでることが多い
(季節)梅雨時・台風が近づいている時・急に冷え込んだ時など

予防

- ◎ 気道を刺激すると発作を起こしやすくなります。冷たいものや刺激の強い食べ物はひかえましょう。(アイスクリーム・香辛料など)
- ◎ お腹いっぱい食べると横隔膜の働きが鈍くなり、呼吸がしづらくなり呼吸が苦しくなります。腹八分目を心がけましょう。
- ◎ 食物せんいは免疫力を高め、炎症性疾患を抑制する働きがあります。食物繊維をしっかりとりましょう。(干し柿・ごぼう・海藻類など)

