

栄養科だより

2011年11・12月号

朝晩の冷え込みも増し、少しずつ冬の寒さがカオを出す季節となりました。年末の気配もそここに感じられ、クリスマスケーキやおせちの案内を見かけるようになりました。今年ももうすぐラストスパートです！！体調には十分に気を付けて新年を迎える準備をしましょう☆☆☆



とれたてキッチン

冬の寒さと共に栄養価もおいしさもアップする、“小松菜”と“牡蠣”をご紹介します。

小松菜

ハウス栽培も盛んで1年中見られる野菜ですが、カブや白菜と同様に旬は冬です。寒さに強く霜にあたると甘味が増しておいしくなります。

栄養と成分

- ・ほうれん草の3倍のカルシウム
骨粗しょう症予防にも効果的です。
- ・酸素を全身に供給し、貧血を防ぐ鉄分
ビタミンCと一緒に取ると吸収率がアップします。

保存法

- ・湿らせた新聞紙に包み、立てて冷蔵庫に入れて保存する。

選び方

- ・葉の緑が濃く、株は大ぶりで、茎にハリのある物が新鮮です。

調理法

- ・カルシウムの体内吸収を高めるためには、たんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせると効果的です。

おすすめ調理法

ちりめんじゃこ入りのお浸し・油揚げ入りの煮浸し

・ほうれん草よりアクが少ないため、下ゆでの必要がなく、そのまま炒めたり、お味噌汁の具にすることができ手軽に調理することができます。

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。

牡蠣(かき)

冬の寒さを感じると牡蠣の美味しい季節になります。カキフライや土手鍋といった調理法で食べられる牡蠣ですが、海のミルクと言われるほど濃厚で栄養もたっぷりです。

栄養と成分

- ・食品中でダントツの含有量の亜鉛
亜鉛が欠乏すると味覚障害や傷口が治りにくくなります。牡蠣3～5個で1日の亜鉛摂取量がまかなえます。
- ・アミノ酸のひとつであるタウリン
コレステロールの低下や血圧効果作用など健康維持に役立つ効果があります。

保存法

- ・パックに入っている水は、牡蠣を殻から取り出した時に出る汁です。そのまま浸しておけば、2日くらいは冷蔵庫で保存できます。
- ・真水につけて保存すると鮮度が落ちるのでやめましょう。

選び方

- ・貝柱が透きとおっていて、丸みがありぷっくりとふくらんでいるものが味が濃厚です。
- ・緑のヒダが色鮮やかなものが新鮮です。

今月の一品

小松菜の和風オムレツ

卵	4個	小松菜	100g
みりん	大さじ1	(1cm幅に切る)	
醤油	小さじ2	白ネギ	10g
塩	少々	(斜め薄切り)	
だし汁	200ml	しらす干し	20g
みりん	大さじ1	サラダ油	適量
醤油	小さじ1		
塩	少々		
片栗粉	小さじ2		

卵にみりんを加えることで冷めてもふんわり仕上がります★

- ① Aの材料を混ぜ合わせる。
- ② 鍋にBの材料を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、小松菜と白ネギを炒める。
- ④ ①に③の野菜としらす干しを入れ混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ④を流し入れてオムレツを作る。
- ⑥ 皿にオムレツを盛り、あんをかけて完成。

ちゅーぼーですよ

栄養科からのお知らせ 食札リニューアル

10月から給食のシステムの移行により食札もリニューアルされることになりました。

例)

〇〇〇様 常食
御飯 すきやき 温泉卵 源平生飴 つけもの

★患者さんが今食べている食事の種類や形態がわかるようになりました。

★メニューが記載されているので自分が食べている料理が一目でわかるようになりました。

入院中の食札を持ち帰って、食卓の参考にされてみてはいかがでしょうか？

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。

今年の最終号をむかえて…

編集者のちょっと一言

今年は山口県で“国体”が開催され、大盛り上がりでしたね！！私はボランティアの1人として参加させていただきました。応援に来られた方々も主催者側の方々もとてもイイ笑顔と“ありがとう”の感謝の気持ちでいっぱいでした。肌寒い気候のなか、とても温かな気持ちになっちゃいました♪

来年もまた、ポツと温かい気持ちになるような食事を提供できるとイイなと思います。

今年も一年ありがとうございました。それではよいお年を★

おいしい行事食

一年で最も夜のながさが長くなる日を“冬至”といいます。昔から冬至の食べ物といえば“かぼちゃ”と“ゆず”と云われています。

～“かぼちゃ”と“ゆず”の由来～

冬は植物が枯れ、動物は冬眠するために食料が手に入りにくくなります。そこで栄養を補給するために夏にできた“かぼちゃ”を冬まで保管して食べたり、香りに邪をはらう力があると信じられている“ゆず”のお風呂に入っていたそうです。

現在では…

かぼちゃは、夏に生産された輸入のものを食べる人が多いです。ゆずは、血行を促進する成分やちん痛作用があるといわれ、さらにビタミンCも豊富なため、ゆず風呂にはいると風邪をひかないといわれています。

けんこう大辞典

子供から大人まで必見！！秋から年末にかけて流行する“ノロウイルス感染症”について知っておきましょう。

～ノロウイルスの特徴～

- ◆ノロウイルスは、カキ等の二枚貝の生食による食中毒がよく知られています。
- ◆わずかなウイルスでも感染するため、ヒトからヒトへの感染力が非常に強いウイルスです。
- ◆潜伏期間は24～48時間で、主な症状は吐気、おう吐、下痢腹痛です。

～治療～

- ◆おう吐や下痢により、脱水症状にならないために水分補給をしましょう。(イオン飲料水がおすすめです)
- ◆飲んでも吐いてしまう場合には、早めに医療機関を受診しましょう。
- ◆下痢止め薬は、回復を遅らせることがあるので使用しないようにしましょう。

～二次汚染を防ぐために～

- ① 患者の下痢・おう吐物の処理には十分に注意しましょう。
 - ・使いすてのマスクを着用しましょう。
 - ・汚染場所は、ペーパータオルに50～100倍に薄めた塩素系漂白剤(ブリーチ、ハイターなど)を十分にしみこませ、よく拭きましょう。
 - ・ウイルスは乾燥すると空気中に漂うので、便やおう吐物を乾燥させないようにしましょう。
- ② 症状がおさまってもすぐには安心できません。汚物を処理する際には、手袋の使用や手洗いを徹底しましょう。
- ③ 殺菌には、熱湯あるいは0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。

家族や身近な人のためにも感染を広げないことがとても大切です

～予防～

- ◆食事前やトイレの後は、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。
- ◆食品の中心温度が1分以上85℃以上になるようにしっかりと熱を通してから食べましょう。
- ◆下痢や嘔吐などの症状がある人は、食品を取り扱うのは避けましょう。