

栄養科だより

2012年1・2月号

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いたします!!!

2012年新しい年を迎えました☆2011年は、本当に深く心に衝撃をうけた年となりました。今年はずの力で新年を盛り上げていきましょう♪皆様にとってステキな1年となりますようにお祈りいたします。



とれたてキッチン



この季節にはかかせない食材!! “ゆず”と“鰯”をご紹介します。

ゆず



一般的な黄柚子は黄色く熟してから収穫するので今頃がおいしい時期です。果肉と比べ果皮にはより多くの抗酸化作用があるので、調理法を工夫して積極的に取り入れましょう。

栄養と成分

- ゆずの皮に多く含まれる芳香成分リモネン
新陳代謝を活発にして血管を拡張させて、血行を促進する。
- レモンやオレンジより3倍のビタミンC
抗酸化作用が高く、ホルモンの生成に関わり、鉄の吸収を促進させる。日焼けよるシミを防ぐ効果があります。

保存法

- ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

選び方

- 皮の色は鮮やかなものが香りも良く、料理の色味づけにも最適です。
- 表面に傷み、黒ずみがないものが新鮮です。

かんきつ類 豆知識

かんきつ類の中で酸味が強く、生食には向かないけれど薬味や風味づけに用いるものを香酸かんきつ類と呼びます。ゆずのほかには、レモン、ライム、スタチ、カボスなどがあります。日本のかんきつ類は約40種、そのうちスタチ、カボス、ゆずの3つで国内生産量の8割を占めています。

鰯(ぶり)



鰯には良質のたんぱく質と脂質が含まれていることで有名です。天然ものと養殖ものでは、ビタミン・ミネラルの含有量が違い、天然の方が多く含まれます。

栄養と成分

- 血合いの部分に多く含まれるビタミンD
体内でカルシウムを吸収する働きを助けます。
- 不飽和脂肪酸のEPA、DHA
血中コレステロールの降下作用や、動脈硬化、痴ほうを防ぎます。また、脳細胞を活性化させたり、血栓の発生を押さえる働きもあります。

保存法

- 切り身の場合は、ラップにつつま冷蔵庫に入れましょう。
- アラなどをすぐに食べない時は、薄く塩をし、ラップをして冷蔵庫で保存すると少し持ちがよくなります。

生きのイイ!! 鰯の見分け方

- 身はかたくしまっていて、皮に光沢があるものがイイ!!
- 目ににごりがなく、澄んでいるものがイイ!!
- 切り身の場合は、切り口がなめらかで身が割れてないものがイイ!!

ちゅーぼーですよ

今年のお正月料理

今回は、1月1日のおせち料理をご紹介します。去年よりさらに良いものにするためにいろいろ考えた自信作です☆ポイントとして…

- その1) お雑煮のお餅は粘りをおさえたお餅風の団子を作成!
- その2) 昼食の盛り合わせの器を、正月らしい容器へ!
- その3) きざみ食は「ソフト食」を使ったおせち料理に初挑戦!



○見た目はお餅のこの団子○
材料は…豆腐・上新粉・白玉粉・水・砂糖に塩少々
材料をカッターにかけてなめらかになった生地を丸めて茹でれば出来上がり☆

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。

おせち料理の定番“数の子”もおいしさそのままゼリーになっています。



おせち



筑前煮の野菜もゼリーになってるんだね☆

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。

1月11日は『鏡開きの日』です。鏡開きの日には今年1年の一家円満を願いながら、年神様にお供えした鏡餅をお下がりとしていただきます。

鏡開きについて

正月は、年神様をお迎えする行事です。そのため、年神様がいらっしゃる間は鏡餅を食べてはいけません。11日まで置いておくのはそのためです。そして11日に鏡餅を開くことで年神様をお送りし、お正月に一区切りつけるのです。

鏡餅を食べることを「歯固め」と言います。固いものを食べて歯を丈夫にし、年神様に長寿を願います。

『鏡開き』という理由は?

神様と縁を切らないように「割る」や「砕く」とは言わず、縁起の良い末広がりを意味する「開く」を使います。

時代とともに変わる鏡餅の飾り

室町時代…ゆずり葉・のしあわび・エビ・昆布・橙など
現代…三方に半紙を敷き、シダの葉をのせ、大小2つの餅をかさねて、干し柿・干しするめ・橙・昆布を飾るのが一般的となっています。



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。

毎年、12月頃から流行が始まるインフルエンザについてご紹介したいと思います。ご存じの方も多いと思いますが、今一度予防対策などを再確認していただきたいです。



～インフルエンザの特徴～

- ◆潜伏期間が短いので、発熱したまま学校や会社に行くと集団感染の可能性があります。
- ◆インフルエンザは法律で定められている感染症です。感染した人は集団感染を予防するために出勤や登校等をしてはいけない等と定められています。

- ◆子どもの場合、熱性けいれんといって、発熱にともなってけいれん発作を起こすことがあります。発熱に対して解熱剤を使うと重い合併症を引き起こす可能性もあるので注意しましょう。
- ◆高齢者のインフルエンザで怖いのは、肺炎を合併した場合です。抗生物質での治療は見込めないためインフルエンザワクチンの接種が奨められます。



風邪とインフルエンザの違いって知ってますか?

せき・のどの痛み・発熱などの症状に違いはありません。違うのは“体温上昇の程度”です。インフルエンザは、発熱するとすぐに38℃をこえてしまいます。朝から38℃の発熱がある場合は要注意です!!



～インフルエンザの予防法～

- ◆マスクを着用しましょう!
インフルエンザは咳やくしゃみに含まれるウイルスによって感染するので、使いすての不織紙マスクでも予防効果があります。流行シーズンは、外出先や会社でマスクをするのが効果的です。
- ◆咳エチケットを守りましょう!
鼻をかんだり、咳をしたときのティッシュペーパーの処理と手洗いが重要です。ティッシュペーパーは直接捨てずに、ビニール袋に包んで捨てるようにしましょう。手洗いをして手に付着したウイルスを洗い流しましょう。
- ◆インフルエンザワクチンを毎年接種しましょう!
インフルエンザのA型、B型はそれぞれ突然変異があるため、毎年違ったウイルスを使ってワクチンを生産しています。そのため、毎年接種する必要があります。



今月の一品

これはうまい!!

ゆずと青じそのお稲荷さん



すし揚げ	3枚	だし汁	1カップ	ゆずの絞り汁	大さじ3
ご飯	300g	醤油	大さじ2	砂糖	大さじ2
ゴマ	大さじ2	砂糖	大さじ1・1/2	塩	小さじ1/2
青じそ	6枚	みりん	大さじ1	ゆずの皮	1/2個分(黄色い部分をすりおろす)



- 【作り方】
- ①揚げは半分に切って、湯をまわしかけ余分な油分を抜く。
 - ②鍋に油揚げとAを入れ、落としブタをして弱火で煮汁が少なくなるまで煮たら冷ましておく。
 - ③Bを火にかけ砂糖、塩を溶かし冷ましておく。
 - ④ご飯に③の寿司酢と白ごまをよく混ぜ合わせ、6等分に握り、青じそをまく。
 - ⑤②の汁気を軽くきり、④のすし飯を詰める。