

栄養科だより

2012年5・6月号

朝・夕の気温も上がり過ごしやすい季節になりましたね。衣替えの時期となりましたが、みなさんはもうお済でしょうか？当院は6月より“クールビズ”となり、夏のはじまりが感じられます。紫外線対策と節電に心がけながら夏をむかえる準備をしましょう！！

とれたてキッチン



夏がはじまる予感♪ 今回は、初夏の食材である“グリーンピース”と“ピワ”についてご紹介します。

グリーンピース



えんどう豆の若さを『さやえんどう』といい、そのさやえんどうの実がグリーンピースです。

栄養と成分

- 豆の中でトップクラスの“**食物繊維**”
便秘改善に役立つほか、コレステロールを体外に排出するで、生活習慣病予防に効果的です。
- 美肌づくりに欠かせない“**ビタミンC**”
皮膚や骨の健康に欠かせない成分です。
シミやソバカスのもとになるメラニン色素の生成を予防します。

保存法

- さや付きは、乾燥に弱いのでビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。
- むき実は、鮮度が落ちやすいのでなるべく早く食べるか、固めに茹でて冷凍保存しましょう。

選び方

- グリーンピースの豆は空気に当たると固くなりやすいので、なるべくさや付きのものを選びましょう。
- むき実を選ぶ場合は、乾いていないものを選びなるべく早く食べましょう。

ピワ



初夏になると青果コーナーに並びはじめるピワは季節感を感じさせてくれる果物です。

栄養と成分

- カロテンの一種である“**β-クリプトキサンチン**”
体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜、消化器官などを正常に保ちます。
- ポリフェノールの一種である“**クロロゲン酸**”
がん予防やウイルス疾病予防(インフルエンザ予防)に効果があると期待されている成分です。

保存法

- 常温で直射日光をさけ、風通しが良く涼しい場所で保存しましょう。
- 日持ちさせるには、野菜室に入れてもいいですが、冷やしすぎると風味が落ちてしまうのでお勧めはできません。

選び方

- ヘタがしっかりしていて果皮にハリがあり、ピワ独特の鮮やかさがあるものを選びましょう。
- うぶ毛と白い粉が残っているものが新鮮です。

グリーンピーススープ

(材料)		
グリーンピース	125g	
玉ねぎ	1/4 個	(作り方)
牛乳	150cc	
水	100cc	
チキンコンソメ(顆粒)	2g	
塩・こしょう	少々	
バター	5g	
はちみつ	小さじ 1/2	



冷スープでも温スープでもおいしく食べられます。

- ① 熱したフライパンにバター、薄切りにした玉ねぎを入れ、炒める。
- ② ①に水とグリーンピースを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②のあら熱が取れたらミキサーでペースト状にし、鍋に移しかえる。
- ④ ③に牛乳を入れ火にかける。少し沸いてきたらチキンコンソメ、塩・こしょう、はちみつを加えて2~3分煮たらできあがり♪

今月の一品

ちゅーぼーですよ

サプライズプレゼント

おもわず“笑”をうかべちゃう!?

月に一度その月に誕生日を迎えられる患者様へ…栄養科より特別に**バースデーデザート**をお食事と一緒に提供しています。このプレゼントは、3年前からはじめて現在も実行中です。デザートはすべて手作りで、器や受け皿にもかわいくデコレーションをしています。入院生活の楽しみのひとつに加えさせていただけたら幸いです。

栄養科の新人パティシエ Y子さんから一言★



デザートは食べるのが専門のわたしですが、一緒にお祝いできるようにこれからもがんばりたいと思います!

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。

今までお届けしたデザートの一部をご紹介します!



ロールケーキ



枝豆とかぼちゃのアイス



和風抹茶プリン



マールチョコムース



りんごカスタードタルト

おいしい行事食

夏越祓(なごしのはらえ)

1年のちょうど折り返し地点にあたる6月30日。この半年間の無事を感謝し、あやまちをお祓いして残り半年間の無病息災を祈る行事です。昔の日本では大晦日を“年越し”、この日を“夏越し”と呼び分けられ、節目として大切にされてきました。

このコーナーでは季節の行事食について紹介します。

夏越祓に食べよう!!

『水無月』
みなつき



白の外郎生地に小豆をのせた三角形の和菓子です。小豆は悪魔払いの意味があり、三角形の白外郎は暑気を払う水であらわしています。

6月は『水無月』
地上にたくさん雨がふり、天から水が無くなる季節。という意味が込められているんだって☆

けんこう大辞典



大きな病気にならないために、今日からあなたも脱メタボリック!!

メタボリックシンドロームって何?

おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した**内臓脂肪型肥満**に加え、**高血糖**、**高血圧**、**脂質異常**のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をいいます。

メタボリックシンドロームはどうして危険なの?

メタボリックシンドロームになると動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気の危険性が急激に高まるので大変危険です。

国民健康栄養調査によると、40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが疑われるという結果がでています。



~予防と改善~

内臓脂肪を減らそう!!

内臓脂肪は、皮下脂肪と比べてたまりやすく減りにくいという特徴があります。たまる原因となっている**食べ過ぎ**や**運動不足**などを改善することで減らすことができます。

1)運動 日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。

- ・1日30分を目標に息がはずむ程度のスピードで、まずは歩くことから始めましょう。
- ・運動靴はクッション性が高く、つま先に余裕があり窮屈でないものを選びましょう。ジョギング用などの**スポーツシューズ**をおすすめします。

2)食事 肥満予防の五ヶ条を守って肥満知らずに☆

- 壹~いろいろな食品をバランス良く食べること
- 貳~朝昼夕の3食をきちんととること
- 参~夕食は軽めにする
- 肆~油を使った料理はひかえること
- 伍~副菜を多く食べること

その他に…

- 禁煙をしましょう!! 喫煙は動脈硬化を進行させます。
- 治療で薬が必要な場合には、医師と相談の上で適切に使用しましょう。

