

# 栄養科だより

2012年7・8月号

今年も暑い夏がやってまいりました☆そういえばこの間、すごくきれいな夕日に遭遇したんです。ただの夕日なんですけど、すごく赤くて、かかる雲の形がとてもきれいに浮かび上がって見えたんです。とても神秘的でした。またみれたらイイな♪自然の力をたくさん感じて素敵な夏をすごしましょう。

## とれたてキッチン



今回は夏に収穫をむかえる“かぼちゃ”と、あまり知られていない“ハモ”の魅力についてご紹介します。

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)』を紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

### かぼちゃ

かぼちゃは夏～初秋にかけて収穫しますが、貯蔵性が高いため、日本では野菜が少なくなる冬に食べるが多かったようです。最近は輸入品もあり、通年入手できるようになりました。

#### 栄養と成分

- 細胞の老化を防ぐ効果をもつ“**ビタミンE**”  
体の酸化を防ぐ働きがあり、細胞の老化を防ぐことで高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などを予防します。
- 体内でビタミンAに変換される“**β-カロテン**”  
視力維持、粘膜の健康を維持します。
- 美肌の維持に欠かせない“**ビタミンC**”  
強い抗酸化力を持ち、細胞の老化を防ぎます。シミ・そばかすのもととなるメラニン色素の生成を予防します。

#### 保存法

- まるごと置いておく場合は、なるべく涼しくて風通しの良い場所に置くと、2か月程度の保存が可能です。
- カットしたものは、ワタと種をのぞいてラップでぴったりと包んで冷蔵庫に入れましょう。

#### 選び方

- 全体に重量感があり、皮が濃い緑色のものを選びましょう。
- カットされているものは、種がふくらんでびっしりしていることが熟している証です。



### ハモ

ハモは関東より関西地方で賞味されます。関西の夏祭りにはハモは欠かせないもので、大阪の夏祭りや京都の祇園祭りでのハモ料理は有名です。歯が鋭く、食欲に食べることから「食(は)む」に由来して、名がついたとされます。

#### 栄養と成分

- 老化防止効果が期待できる“**コンドロイチン**”  
ハモの皮にはコンドロイチンが多く含まれ、老化を防止する働きがあると考えられています。
- 丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせない“**カルシウム**”  
骨や歯を丈夫に保つ働きがあり、不足すると骨粗しょう症になりやすくなります。

#### 選び方

- ハモは梅雨時期になると脂がのってきます。買ったその日の新鮮なうちにいただいでください。

#### 調理法

- 骨が硬く小骨が多いので、細かく包丁の刃を入れてから調理します。これを「ハモの骨切り」といいます。
- 湯引き、天ぷら、吸い物のほか、すき焼き風にしてもおいしく食べられます。



### かぼちゃのサラダ

- (材料 2人分)
- かぼちゃ 1/8個(約180g)
  - ハム 2枚
  - 枝豆 約15個
  - マヨネーズ 大さじ2
  - 塩 少々
  - 粉チーズ 大さじ1



『枝豆も今が旬ですよ!』

ビタミンたっぷり!  
かぼちゃの甘味を活かした  
美味しいサラダです♪

- かぼちゃを2cm角に切り、電子レンジ(600W)で約5分(やわらかくなるまで)加熱し、熱いうちにつぶし、冷ましておく。
- ハムは1cm角に切り、枝豆はできれば薄皮をむく。
- ①が冷めたら②を加えて混ぜ、マヨネーズと塩で味を調える。
- 粉チーズを加えて全体に混ぜ合わせたらできあがり!

今月の一品

## ちゅーぼーですよ

栄養士さん  
おすすめ

### 舌でつぶせるやわらかゼリー

今回は、野菜の「ソフト食」をご紹介します。野菜は、肉や魚に比べると水分を多く含んでいます。しかし、口の中にいれてそしゃくすると水分がなくなってバラバラになり、口の中にくっついてしまいます。すると、誤嚥の原因にもなります。そこで、登場するのが『舌でつぶせるやわらかゼリー』(ソフト食)です。野菜をゆでてミキサーでピューレ状にし、それを寒天で固めます。あとは料理にあった形に切ったり、花形にしたりして盛り付けもアレンジしています。そして、一番のこだわりはなんと味付けのソースです。何度も試作をかさね、20種類のソースを完成することができました☆

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。

左が切り干し大根で、  
右がひじきの煮物です



左から、ピーナッツソース・  
マヨネーズソース・  
甘酢ソースの和え物です



## おいしい行事食

### 8月お盆の行事食 精進料理

#### \*精進料理とは\*

肉や魚を使わずに、野菜や果物や海藻を用いてつくられた料理のことです。ただし、ニラやネギなどの臭いのきついものは使いません。「精進」には、「物事に魂をこめて一心に進むこと」という意味があり、「いのち」についてあらためて真剣に考えなおすための料理なのです。

このコーナーでは季節の行事食について紹介します。

#### \*大切なのは精進の心\*

普段ご家庭で肉や魚を使わない!というわけにはいきません。なので、たとえ肉や魚を使ったとしても、作る側が素材を大切に扱って調理し、食べる側が感謝をこめて残さずいただいたら...それは広い意味での「精進料理の心」だと思います。



野菜中心の質素な食事と思われがちですが、旬の野菜をたっぷり使い、意外にも栄養バランスにすぐれており生活習慣病を予防するパワーを秘めています☆



## けんこう大辞典

暑くなると、身体がだるく食欲がなくなったりしませんか? それは“夏バテ”の可能性大! 夏バテを防止して元気に夏をのりきりましょう☆

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。

#### 夏バテしないためには

- 水分補給は“ミネラル炭酸水”  
ミネラルウォーターに天然の炭酸がはいっている飲料水です。この炭酸は、疲労の原因である水素イオンを体外へ追い出してくれます。「天然炭酸入り」、「炭酸ガス入り」などの表示が目印です。
- 外と室内の温度差は5℃以内  
暑い外と涼しい室内の出入りを頻繁におこなうと、体がその温度差についていけずにバランスを崩してしまいます。設定温度は5℃以内を目安にしましょう。
- 涼しい時間に適度な運動を  
早起きが苦にならない方!! 普段より1時間早起きしてみませんか? 朝の涼いうちに自分に合った運動をし、シャワーをあびて汗もストレスも流しちゃおう!



#### 夏をのりきる食事のとり方

- 栄養のバランスを考えて  
冷たい麺類などあっさりしたものだけでは栄養不足。新鮮な野菜や果物、乳製品をしっかりととりましょう。
- 量より質が大切  
食欲がなくても、1日3食とることが大切です。少しずつでもいろいろな種類の食品をとりましょう。
- 香辛料を上手に使って  
生姜やワサビ、コショウなどの香辛料や、シソ・ミョウガ・ネギなどの香味野菜は、食欲増進に役立つので上手にとりいれましょう。
- 冷たい飲み物をとりすぎない  
冷たい飲み物を飲みすぎると、胃腸の働きがわるくなります。糖分入りは、その甘味が食欲を低下させてしまいます。
- たんぱく質のとり方を考えて  
食欲がなく、肉や魚を食べる気がしない時は、かわりに枝豆や豆腐などでとるとよいでしょう。

