

栄養科だより

2012年9・10月号

日をおうごとに秋のおとずれを感じてまいりましたが、みなさん夏は満喫されましたか？
私はこの夏のおわりによく夜空の星を見上げました。我が家は田舎のせいか、天気の良い日には空一面の星が、いまにも手に届きそうなくらいキラキラと輝いていました☆
これからだんだんと寒い冬がやってきます。冬の星空は夏よりきれいだと聞きます。みなさんも是非部屋の電気を消して、夜空を眺めてみてください♪



とれたてキッチン

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)』を紹介しします。みなさんの食卓にもいかがでしょう。



秋はおいしいものがた～っぷり!!今回はこれから旬を迎える“チンゲン菜”と“しらす”を紹介しします。

チンゲン菜

チンゲン菜といえば、中華料理の代表的な野菜です。日本に入ってきたのは日中国交回復以降で、中国野菜ブームに乗って広く普及しました。栽培期間が短く、料理に利用しやすいため、需要が年々増加しました。

(栄養と成分)

・β-カロテン

β-カロテンは必要に応じてビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。脂溶性のため、炒め物にしたりゆでるときに油を加えたりすると、体への吸収が高まります。

(保存法)

ある程度の通気性も必要なので、新聞紙で筒状に包んでから野菜室に入れましょう。立てて保存したほうが長持ちします。

(選び方)

- ・葉の色が濃いものは、生育しすぎて堅くアクが強いので、淡い緑色のものを選びましょう。
- ・茎の下のほうは、どっしりとふくらんでいるもののほうがみずみずしいおいしさを楽しめます。切り口の新鮮さもチェックしましょう。



しらす

しらすとは主にマイワシ類の稚魚のことをいいます。しらすは骨や内臓も気にすることなく1匹まるごと食べられる食材なので、栄養価も高いです。

(栄養と成分)

・カルシウム

しらすには骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれています。しらすをかんきつ類やお酢と一緒に食べると吸収率が上がります。

・トリプトファン

トリプトファンは脳に運ばれ、セロトニンを作ります。セロトニンは脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる効果があります。

(食べ方)

鮮度が第一の魚で、ほとんどが釜上げやしらす干し、たたみいわしで食べることが多いですが、水揚げ港のそばでは生で食べるところもあります。



しらすとキムチのトースト

(材料 1人分)	食パン	1枚
	ごま油	適量
	しらす	大きじ1
	キムチ	大きじ2
	ネギ	大きじ3
	ピザ用チーズ	お好み量
	マヨネーズ	お好み量
	いりごま	少々
	粗挽きこしょう	少々



しらすをパラツとちらすことで、手軽にカルシウムをとることができますよ♪

- ① キムチは細かく刻む。ネギは小口切りにする。
- ② パンにごま油を塗ってキムチをのせる。
- ③ ②の上にしらす干し、ネギをのせる。
- ④ ピザ用チーズを乗せ、マヨネーズを絞り、ゴマと粗挽きこしょうをふって色よくトーストする。あっとゆー間にできあがり～!

今月の一品

ちゅーぼーですよ

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』を紹介しします。



手作りの味と、秋の味覚がた～っぷりつまってますよ☆

私たち栄養科では、初夏から秋にかけて漬物を手作りしたり、県内産の食材を使って料理しています。

漬物は、“梅干し・らっきょう・奈良漬”です。栄養科に代々受け継がれる方法で今年も1年分の漬物を作ることができました。

県内産の食材は、阿知須名産の“くりまさる”と、豊田町の果実園さんから“梨とぶどう”を届けていただいています。



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します。

9月9日

重陽の節句

(ちょうようのせっく)

中国の言い伝えによると、「この日に山に登り菊酒を飲むと災いが転じる」といわれています。菊は邪気を払い長寿を約束する効果があると信じられ、薬用として用いられた花です。菊花で祝う宴は別名「菊の節供」ともよばれています。地域によっては、栗おこわで祝うところもあり「栗の節供」ともよばれています。栗を食べるとやりくりが上手になると考えられていたそうです。



行事食を食べよう!!

《菊飯》

菊には解毒作用があり、米のでんぷん・たんぱく質・ビタミンなどが体力を強化し、腸の働きを整えます。

《菊酒》

疲労回復や食欲増進が期待できる薬酒です。菊の花びらをうかべていただきましょう。

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。

「秋の夜長」といって、暗い照明で字を読んだいする機会がふえて目が疲れやすくなっていませんか？

そんな秋に注意したい「目の病氣」についてご紹介します。

＊目の疲れはこんなところからやってくる＊

人は情報の80%を目から得ているといわれています。起きているだけでも目は働いているんです。それに加えてパソコン、テレビゲーム、睡眠不足、偏食、喫煙、ストレスなど目を酷使しがちな生活をしています。



☆疲れた目を癒しましょう☆

- 蒸したタオルを目の上にあてると血流がよくなり、疲れも解消しやすくなります。
- 充血している時は、アイスパックで冷やしましょう。
- 目によい抗酸化物質を多く含む緑黄色野菜や色鮮やかなフルーツをとりましょう。



＊疲れからやってくる目の病氣＊

○眼精疲労と麦粒腫(ものもらい)

暗い照明の中では目は疲れやすくなり、目をこすりたくなります。これが麦粒腫の原因となります。読書をする時には、部屋の電気だけでなく電気スタンドを左側に置いてつけましょう。姿勢にも気を付けて眼精疲労にならないようにしましょう。

○屈折異常

近視、遠視、乱視などの目の状態を総称して呼んでいます。勉強の姿勢に注意しましょう。机やイスの高さも関係します。寝ながらの読書は視力低下防止のためにつしみましょう。

○老眼

中年期になり、読書で字が見えづらくなった時はそろそろ老眼を注意しましょう。

○中心性脈絡網膜炎(ちゅうしんせいもうまくえん)

ストレスが引き金になって、眼底の物を見る中心の網膜に水がたまる病氣です。30～40歳代の働き盛りの男の人に多くみられます。再発を生じやすいので眼科医で適切な治療をうけましょう。

