

栄養科だよ

2012年11・12月号

冬の寒さ到来☆夜、冷たい布団に入るのに勇気がいりませんか？
冬でも睡眠中はかなりの汗をかくので、布団に湿気がたまりやす。それが原因で夜寝るときに寒く感じ、保温力も低下するみたいです。お天気の良い日には布団を干してお日様のにおいの中でぐっすり眠りたいものです☆



とれたてキッチン



今回ご紹介する旬の食材は「れんこん」と「海苔」です。色々な料理にアレンジがきくので是非使ってみてください♪

このコーナーでは「旬が旬！」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。

れんこん



白くてスベスベの肌を持つれんこん。
サッと火を通せばシャキシャキ、じっくり火を通せばもちもち、色々な顔を見せてくれる野菜です。

(栄養と成分)

・ビタミンC

コラーゲンを合成するときに必要な栄養で、全身の細胞の結合をしっかりと、丈夫な体を作る栄養成分です。

・ムチン

注目されているポリフェノールの一種で、ねばり成分です。活性酸素を分解する働きがあり、老化、生活習慣病、癌などの予防効果が期待できます。

(選び方)

・穴は小さめのものを選び、穴の中が黒いものは古いので避けましょう。
・切り口はツヤがあり、白くみずみずしいものが新鮮です。

(保存法)

・湿らせた新聞紙で包んで保存袋に入れ、冷蔵庫に入れます。
・切ってから保存するときは、空気に触れないようにしっかりラップで包みましょう。

海苔



海苔の摘み取りは11月～3月に行われます。
11月頃、各産地で一番に摘み取られる海苔は「新海苔」と呼ばれ、やわらかく、香り高い風味が特徴です。

(栄養と成分)

・β-カロテン

皮膚や粘膜を健康に保って美容効果アップに役立ちます。また、老化やガンの原因になる活性酸素を除去します。

・タウリン

コレステロールを低下させ、善玉リポタンパクを増加させると言われています。動脈硬化症、血管障害による脳卒中、心筋梗塞などに効果があると言われています。

(選び方)

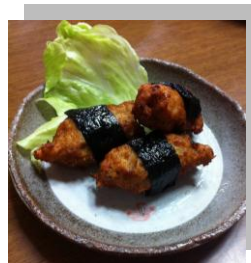
色は黒紫でツヤがあるものを選びます。穴や破れがなく、厚さが均一なものを選びましょう。

(保存法)

・袋を開けて食べる分だけ取り出し、すぐ口を閉めるのが基本です。
・保存するときは、乾燥剤と一緒にポリ袋に入れて密閉して冷蔵庫や冷凍庫に入れます。

今月の一品

れんこんの磯部揚げ



(材料) 2人分

鶏ミンチ	100g
れんこん	50g
人参	30g
味付けのり	4枚
しょうが	6g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
小麦粉	大さじ2
こしょう	少々
揚げ油	適量



揚げたてをそのまま食べても Good!!
辛子醤油をつけて食べても Good!!

- れんこんとしょうがは皮をむいてすりおろします。
- 人参は皮をむいてみじん切りにします。
- ボールにれんこん、人参、鶏肉、しょうがとAを入れて混ぜ合せます。
- 生地を6等分にわけて形をととのえ、のりを巻きます。
- 170℃の揚げ油で5分程度揚げてできあがり♪

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』を紹介します。

電化厨房の採用事例として
中国電力株式会社様のホームページで紹介されました!!



当院は、平成22年4月よりソフト食の提供・安全な食事の提供・作業環境の改善を目的として電化厨房へと改修いたしました。今では、患者さま・職員両方の満足を得ることができ、その効果の大きさを実感しています。

共立病院のホームページからご覧いただけます。
<http://www.kyoai.or.jp>

年末のごあいさつ

今年も一年ありがとうございました。
来年もまた、患者さまの胃袋を満足させることができるようにがんばりたいです。よろしくお祈りしま〜す月

栄養科職員一同



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。

今回は、12月31日年越し、『大晦日の行事食』についてご紹介します。

大晦日ってどんな日?



家族そろってそばを食べ、除夜の鐘を聴き、新しい年をむかえる日です。この日に寝ると、「白髪が生える」とか「シワができる」などの言い伝えもあるとか…。

大晦日の定番行事食「年越しそば」の由来とは!?

江戸時代に、金箔を扱う職人さんが、ちらばった金銀の粉を集めるのに練ったそば粉を使ったということから、**金(財宝)が集まることを祈願したため**だといわれています。

こんなステキな由来あり??

年末に家族そろって食べることが多いことから、「**末永くそばにいたいから**」という説もあるとかないとか
▶▶☆(^^)☆◀◀

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。

グッと冷える夜にはジ〜んと温まるお風呂に入るのが最高ですね☆しかし、そんな冬の入浴にも落とし穴が…。今回は、『冬の入浴が身体に及ぼす危険と、その防止方法』についてご紹介したいと思います。

ヒートショックに要注意!!

ヒートショックとは、急激な温度変化が身体に及ぼす衝撃のことです。**血圧の急変動、脈拍数の急増**などの症状を引き起こします。

※高齢者や高血圧の人にとっては、心筋梗塞や脳血管障害などにつながる危険性もあります。

血圧上昇 血圧下降

- ・寒い脱衣所や浴室で、脱衣や身体を洗う時
- ・浴槽に入る時
- ・温まった身体で脱衣所に戻り、服を着る時
- ・湯につかっている時
- ・着衣して体温が保たれている時



どの行動の時でも、浴室温度が低く脱衣所や湯温との温度差が大きいほど、ヒートショックが起りやすいんだ!

ヒートショック防止法

※ヒートショック防止のためには、湯温は低めに(41℃以下)、脱衣所・浴室・湯温の温度差を少なくする必要があります。

1)浴室を温める

入浴前にお湯を流す、浴槽のふたをとり湯気をたてる、浴室の床にマットなどをひくなどの対策がありますが、おすすめなのが、**シャワー給湯**です。なるべく高い位置から給湯すれば、より効果的です。

2)高齢者は二番湯に入る

家族が入浴した直後に入れば、温かい浴室で低い湯温で入ることができます。

3)半身浴で入浴する

半身浴とは、38～39℃のぬるめのお湯にみぞおちの下までつかり、20～30分間うっすら汗ばむまで温まる入浴法です。上半身がお湯から出ているため、肩にタオルをかけて水分補給も忘れずに!

疲労回復・冷症・むくみ・腰痛にも効果的です。

よいねを!

