

栄養科だより

2013年3・4月号

寒さもやわらぎ、さわやかな風を感じる季節となりました。
道ばたの花や木が春の光を浴びて、だんだんと色鮮やかになっていく様子を見るのが私の通勤途中の楽しみです
季節の変わり目、皆さんお体には十分気をつけて、健やかな日々をお過ごしください。

とれたてキッチン

今回は白身魚の王様と言われる「鯛」と体にとてもやさしい「かぶ」についてご紹介します。

鯛 (タイ)

鯛は「おめでたい魚」として祝いの席にはかかせません。
真鯛の旬は冬から春で、特に産卵前の桜の季節の真鯛は「桜鯛」「花見鯛」と呼ばれ極上品として扱われます。

栄養と成分

・ビタミンの一種 **ナイアシン**

血行を良くし、皮膚を健康に保ちます。

・体の潤滑油として大きな役割をもつ **ビタミンB2**

口内炎や目の充血の症状緩和や脳卒中の予防にも効果があります。

選び方

目が澄んでいて、濁りのないものを選びましょう。

保存法

一尾魚はうろこを取り、内臓を出して、水洗いしたあと水気をきれいにとり、そのままぴったりとラップして、空気をしっかり抜きます。鮮魚としては日持ちするほうで、4~5日持ちます。

調理の方法とポイント

鯛は色も形も良いので、姿を生かした調理をする場合が多く、それ以外では、水洗いした後2枚~3枚におろします。上品な味を生かすため、味付けは薄味にし、あまり加熱しすぎないのがポイントです。



かぶ

かぶの栽培の歴史はとても古く、昔は根の部分よりも葉の部分を中心に食べていたと言われています。
春の七草にうたわれる「すずな」はかぶを指します。

栄養と成分

・でんぷん消化酵素の **アミラーゼ**

かぶの根に多く含まれ、胸やけや食べ過ぎの不快感を取り、整腸効果も発揮します。

・抗酸化物質として重要な役割を持つ **β-カロテン**

かぶの葉に多く含まれ、体が酸化されるのを防ぎ、生活習慣病を予防します。

選び方

葉は鮮やかな緑色のもの、根は真っ白でツヤがあり丸くきれいな形のものが良いでしょう。

保存法

かぶは葉つきのまま置いておくと、根の水分を葉が吸い上げ、旨みがなくなるので葉を切って別々に保存しましょう。

調理の方法とポイント

かぶの根は煮崩れしやすいので加熱は短時間を心がけましょう。



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。

当院では、地元の食材を使って調理しています。

今回は、阿知須岩倉の田辺さん家の「ほうれん草」を使用しました。

産地直送



田辺さんのお宅では、親御さんの代から畑作りをされていて、ほうれん草の他にも白菜・キャベツ・玉ねぎや、ピース豆などの豆類・きゅうりなども作られています。
無農薬のため、「ヒョ」がおりてきて作物を荒らすとうで、困いをするなどして大変手をかけて育てられています。
こうして育てられたほうれん草は、葉が大きくてしっかりとしているため、「茹でてでも量が減らない!!」と、道の駅でも大評判です。是非みなさんも一度食べてみてください☆

~田辺さんより患者の皆様へ~
私の作ったほうれん草を食べていただけるととてもうれしく思っています。



美味☆四季の味覚

このコーナーでは四季ごとに季節を感じさせる食べ物について紹介します。

今回は、春の味覚『山菜』についてご紹介したいと思います。

人間をはじめとする動物は、冬の間体温を保つために栄養をたくわえます。そして春先になると、体内にためこんだ脂肪や老廃物を排出して、春の体へと変化していきます。その変化をスムーズに移行させていくのに欠かせない食べ物が『山菜』なのです。

★山菜を調理するうえで大切なのがアク抜きです。

正しいアク抜きをして、山菜の栄養や、苦み・香りを失わないようにしましょう。

*アクのかるいもの⇒さっと湯通しするか、1%の塩分のお湯でゆでて水にさらす。

〔たらの芽・ふきのとう・せり・三つ葉など〕

*アクのつよいもの⇒0.3%の重曹をいれた熱湯でゆでて、そのまま冷まし、水洗いする。

〔ぜんまいやわらびは、重曹を振りかけてから熱湯を十分に注いで一晩置き、水をかえてからゆでて冷水にとる。〕



★アク抜きの注意点★

「ゆですぎないこと」

「水にさらしすぎないこと」



主な山菜の種類

たらの芽・ふきのとう・ふき・せり・ぜんまい・三つ葉・たけのこ・わらびなど

山菜知恵袋

- 花粉症やせき止めに効果
…ふきのとうを乾燥させて煎じて飲む
- 高血圧を予防
…たらの芽を煎じて飲む
- 子供の解熱に効果
…せりを刻んで絞ったしぼり汁を飲む
- 冷え性を緩和
…せりを刻んで布袋にいれ風呂の湯にうかべて入浴する

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紹介します。

今回は、「**心筋梗塞**」についてご紹介したいと思います。

心筋梗塞とは…

血液不足により心臓壁の一部が壊死することで起こる病気です。心筋梗塞は、毎日の食生活などの習慣で予防することが高い心疾患です。

血管中の血栓が原因となるので、血中コレステロールを下げて血液をサラサラにする効果のある成分を積極的に取りましょう。

食べ物だけでなく、肥満・タバコ・ストレスなども要因となるので気をつけましょう★



朝の6時から正午にかけての午前中にもっとも発生しやすいといわれています。



撃退栄養成分と食品コ～ナ～

- ・EPA、DHA…血栓を作りにくくし、動脈硬化を予防 (アジ、イワシ、サンマ)
- ・食物繊維…血中コレステロールを下げる働き (海藻類、こんにやく、きのこ、果物類)
- ・カルシウム…心筋を動かすのに欠かせない成分 (牛乳・乳製品、大豆食品)
- ・カリウム…心臓の動きを調節 (パセリ、トマト、バナナ、芋類)
- ・カテキン…血栓生成を防止する血小板凝集抑制作用 (茶類、渋柿)

今月の一品

かぶのひき肉あんかけ



材料(2人分)

- かぶ(根) 250g
- 合い挽きミンチ 100g
- 水 200cc
- すき焼きのたれ 50cc
- コチュジャン お好みで
- 水溶き片栗粉 大さじ2
- 小口ねぎ 適量

かぶの葉も栄養満点なので、さっと茹でてから甘辛く味付けすれば御飯のお供に最適ですよ♪



- ① かぶはしっかり皮をむき、やや大きめの一口大に切る。
- ② ①とaを鍋にいれて煮る。アクが出たら取りのぞく。
- ③ 弱めの中火でかぶが柔らかくなるまで煮込み、味がなじんだらかぶを器に盛り付ける。
- ④ 残ったタレとミンチに、水溶き片栗粉を加えてあんを作り、かぶにかけて小口ねぎを散らしたらできあがり☆