

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2013年5・6月号 第28号

新緑に太陽の光がキラキラ反射して、私たちの気持ちまで明るくしてくれるようです。田畑に出かけたり、ドライブしたりする度にイイ季節だな〜♪と感じます。自然のエネルギーを充分あびて心も身体もリフレッシュしましょう☆

## とれたてキッチン

**今が旬!** 今回は世界中の食卓で人気者の“アジ”と山口県萩市が名産地として有名な“夏みかん”についてご紹介します。

### 鱈 (アジ)

アジの名前の由来は“味が良いから”と言われるほどで、世界中で食べられている魚です。一年中獲れますが、6〜8月の夏には脂がのっておいしいそうです。



#### 栄養と成分

・DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをしてくれます。記憶力の低下を抑え、目に良いとされています。また、コレステロールを低下させる作用もあります。

・EPA(エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにして、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持ちます。

#### 選び方

・目が澄んでいて、身に光沢があり、ゼイゴがしっかりついているものが新鮮です。

#### 保存方法

・すぐに内臓を取り除いて、真水でしっかりと洗い、ペーパータオルで水分を取って保存します。冷蔵保存して2日以内に食べきりましょう。

### 夏みかん



夏みかんを日本で最初に経済栽培した土地は、山口県萩市です。晩秋あたりから黄色く色づきはじめますが、その時点では酸味が強くてとても食べられないので、年を越して4月〜6月に収穫して食べます。

#### 栄養と成分

・ビタミンC

細胞の老化を予防し、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの予防にも効果を発揮します。また、白く美しい肌を保つために役立ちます。

・クエン酸

疲労回復効果があり、肩や首筋のコリ、筋肉痛の改善にも役立ちます。

#### 選び方

・色は濃く均一で、表面は滑らかでツヤがあり、ヘタの部分に青みが残っているものを選びます。

・ずっしり重みを感じるものが、果汁たっぷりで美味しいです。

#### 保存方法

・直射日光が当たらない涼しいところで保存します。冷蔵庫に入れると、乾燥して皮がしぼみ、苦味が出やすくなるのでなるべく避けます。

これはうまい!

### あじスティック



「編集者オススメの一品です! 夕食のおかずやおつまみにしてみたいかですか?」

#### 材料(10本分)

アジの身	180g
しょうが	10g
にんにく	1かけ
大葉	4枚
小口ねぎ	大さじ3
白みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
とろけるチーズ	大さじ2
酒	適量
ごま油	適量

- ① Aはすべてみじん切りにします。
- ② アジの身は適当な大きさに切り、フードプロセッサに5秒かけるか、包丁でたたきます。
- ③ ②をボウルに移し、AとBを全て入れて混ぜます。
- ④ 片栗粉とチーズを入れて混ぜ、サラダ油(分量外)を少しつけながらスティック型に成形します。
- ⑤ フライパンにゴマ油をひいて、中火で焼き色をつけるように転がしながら焼きます。
- ⑥ 焼き色がついたら火を強めて酒をふり、蒸し焼きにします。水分が少なくなればできあがりです。

## 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。

### ほのぼの♪ マイブーム

編集者Mちゃん

私の部屋には、『月兎耳(つきとじ)』という観葉植物が置いてあります。葉の形がうさぎの耳のような形をしているためにつけられた名前だそうです。我が家に来たころには、10cmほどの小柄な可愛い子だったのですが、今ではグングン成長し、30cmにまでなりました。私の日課は、朝起きたらまずその子に「おはよう! また大きくなったね。今日も元気ががんばれよ!」と声をかけることです。今まで散々植物を枯らしてきた私ですが、

今回はなぜか枯れません。それどころかすばらしい成長をとげています。「毎日声をかけてあげてるからかな☆」と人に話すと、「関係ないと思う。」と言われる…でも私は、これからも変わらず声をかけ続けたいと思います。こんな言葉の使い方もありかな♪なんて



### 我がふるさと

## 山口の味覚☆

#### ●郷土料理●

その地域に根付いた産物を使い、独自の調理方法で作られ、広く伝承されている地域固有の料理のことをいいます。

#### 第1回 下関地方

- ★ふぐ料理
- ★瓦そば



#### ふぐ料理

ふぐ料理は、見た目と味覚が美しく融合した日本の代表料理です。山口県では3000年以上前から食されているそうです。あの伊藤博文さんのお墨付きで、地元のみなさんからは、幸せの『福』になぞらえて“ふく”と呼ばれています。刺身・雑炊・空揚げなどで食べますが、なんと言ってもおすすめは刺身です。わけぎ・紅葉おろし・だいたい酢で食べます。ひれ酒があれば言うことなしですね☆



僕、関西では『テッポウ』って呼ばれてるんだ。

#### 瓦そば

昔、戦で鍋の代わりに瓦を使って調理していたのをヒントに生まれた川棚温泉の名物料理です。本式は瓦で焼いて食べますが、家ではホットプレートを使って気楽に作れます。おそばとお肉と一緒に炒めて食べます。おそばが少しカリッとする程度に焼くのがおススメです。トッピングに、紅葉おろしや金糸卵をちらして彩りも楽しみましょう☆



## けんこう大辞典

### ～五月病～

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。

5月の連休をすぎたころから、何となく気が減入って勉強や仕事に集中できない…なんてことはありませんか? 「もしかしてこれって“五月病”! ?」と思う方、必見ですよ☆

#### 『五月病』とは?

医学用語ではなく、決められた定義などがあるわけでもありません。新たな環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻にこもりがちになる「心のスランプ」です。

- ・**症状**…抑うつ気分、不安感、あせりなどにより、不眠、強い疲労感、やる気がでないなど。
- ・**予防**…ストレスをためないように気を付けましょう。スポーツや音楽鑑賞、読書をするなど、自分にあったストレスの解消法を見つけましょう。

### ..... ストレスに効果抜群☆栄養素 .....

#### ◎カルシウム

乳製品や小魚に多くふくまれます。1日の必要量は600mgで、牛乳ならコップ3杯分、煮干しなら15尾分です。神経の興奮を抑えたり、神経の伝達機能を正常に保つ働きがあります。イライラする時は、「カルシウム不足だね。」って言いますよね。

#### ◎ビタミンC

果物や野菜に多くふくまれます。1日100mgはとりましょう。キャベツなら5枚分、柿なら1個、苺なら10個分です。ビタミンCは水に溶けやすいので、生で食べることをおすすめします。イライラすると多量に失われるため、ますます神経過敏になります。

#### ◎ビタミンB群

肉・魚・貝類や豆類に多くふくまれています。豚肉、レバー、ウナギ、カツオ、牡蠣、あさり、納豆などいろいろな食品を組み合わせることで食べましょう。不足すると、乳酸という疲労の元が脳にたまり、精神障害をおこします。