

栄養科だよ！

阿知須共立病院


2013年7・8月号 第29号

セミたちの元気な声、花火の賑やかな音、風鈴の涼しげな音色さまざまな夏らしい音が心に響く季節となりました。今年も厳しい暑さの日が続いています。熱中症、夏バテには十分に注意して、夏を満喫して下さい。

とれたてキッチン

旬! 夏バテ予防にも効果あり！今回は意外と知られていない**モロヘイヤ**と**枝豆**の魅力についてご紹介します。

モロヘイヤ



モロヘイヤの原産地はエジプトといわれ、クレオパトラも好んで食べていたようです。古代エジプトの伝説に、『王様の難病がモロヘイヤスープで治った』という話があり、それ以来、モロヘイヤをアラビア語で“王様の野菜(ムルキーヤ)”と呼ぶようになったのが語源のようです。


栄養と成分

- ・モロヘイヤのネバネバの素“**ムチン**”
血糖値上昇を抑える働きがあり、糖尿病予防に効果があります。また、胃壁を保護して消化不良や食欲不振を防ぎ、胃のトラブルを予防します。
- ・野菜の中で**トップクラスの含有量“カロチン”**
細胞の老化を遅らせ、血管や粘膜を強くしてくれます。

選び方
葉は濃い緑色で、葉先や茎の切り口が変色していないものが新鮮です。

保存方法
サッと手早く茹でたあとによく水切りをして、ラップに包んで一回分ずつ小分けにして冷凍しましょう。

枝豆



枝豆は、大豆を未成熟の状態で作りますが、未成熟とはいえ、大豆と同じくらい栄養豊富です。6～8月の夏場が旬で、一番おいしく食べられます。

栄養と成分


- ・良質な“**たんぱく質**”
体内の臓器をはじめ、筋肉、皮膚、髪、血液などを構成する大切な成分です。
- ・夏バテ解消に効果的な“**ビタミンB1**”
体内で糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、代謝を促す効果があります。

選び方
枝つきで、さやがふっくらとしていて、鮮やかな緑色で産毛がびっしりとついているものが新鮮です。

保存方法
枝豆はとにかく新鮮なうちに茹でることが大切です。長く保存する場合は、茹でたものを冷凍します。その場合は少し固めに茹でることがポイントです。

今月の一品

モロヘイヤと豆腐の梅和え



材料(2人分)

モロヘイヤ	75g
木綿豆腐	100g
オクラ	40g
梅干し	大さじ 1/2
ショウガ	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1
だし汁	大さじ 1
(カニスティック 適量)	

暑いこの季節に☆ ツルっとおいしく 栄養満点！！

※モロヘイヤの茎は硬いので葉っぱのみを使います。

- ① 沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れてモロヘイヤをゆでる。茹であがったら水にとり、水気を絞って少し刃を入れる。
- ② オクラは、塩をまぶし、サッと茹でて小口切りにする。
- ③ 豆腐は1cm角に切る。
- ④ 梅干しとショウガはみじん切りにする。
- ⑤ ④とAを混ぜ合わせて、梅ソースを作る。
- ⑥ ①～③を、梅ソースで和える。

最後にカニスティックを飾ると彩り良く仕上がりますよ☆

ちゅーぼーですよ

栄養科お宝お料理レシピ大公開☆

彩り鮮やかで、見るだけでもHAPPYな気分になっちゃう♪でも、見るだけじゃあもったいない！！手に取って是非お持ち帰りください☆

日頃使っている食材にちょっとひと手間加えることでいつもの食卓に変化あり！？

みなさまの食卓にちょっとおじゃましていただきます～す♪♪

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。



「この料理はどうやって作るの？」というみなさまからの声にお応えするために、当院オリジナルのレシピカードを作成いたしました。リクエスト、どしどしお待ちしておりますので、お気軽にお声かけください♪

みなさま、お初におめにかかります☆

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2回 萩地方

- * うに飯
- * 夏みかん寿司
- * そばねっつり
- * のっぺい汁


うに飯

生うにの旬は、春から夏の産卵期です。日本海で育ったウニは、脂肪に富み、甘味が強く絶品です。



夏みかん寿司

合わせ酢に夏みかんの果汁を加え、寿司飯に果実や皮を混ぜて作ります。夏みかんの花と実をかたどった見た目にも楽しめる押し寿司です。




そばねっつり

だして煮込んだ野菜に、そば粉を入れるシンプルな料理です。食卓によく登場し、消化によいので夜食としても作られています。



のっぺい汁

ハレの日の食事に用いられ、里芋・人参・ハスなどの野菜を薄味付けし、水溶性片栗でトロミをつけた野菜たっぷりの汁物です。



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。

今年大流行の兆しあり！！ 夏風邪

夏風邪の原因となるウイルスは、冬の風邪とはまったく異なり、症状にも大きな違いがあります。

夏風邪ってどんな風邪??

(原因) 高温多湿を好むウイルス
 { エンテロ(腸)ウイルス }
 { アデノ(のど)ウイルス }
 (症状) 発熱・腹痛・下痢・のどの痛みなど

夏風邪をあなどるなかれ！！
 症状が長引きやすいので油断は禁物★

夏風邪かな?と思ったら...

- 下痢を起こすと脱水症状になりやすいので、水分は多めにとる。特に高齢者は症状に気が付きにくいので、1時間に1回程度の水分補給を忘れずに。
- 発熱した場合には、無理に汗をかかせることで体力を消耗するので、水分を十分とってぐっすり眠り、体力を回復させましょう。
- 食事は、揚げ物や炒め物はひかえ、おかゆや野菜スープなど胃腸にやさしく、ノドの通りの良いものを取りましょう。

ちょっとしたひと工夫で 夏風邪を予防しよう☆

- * 家族に患者がいる場合には、手洗いうがい、心かけのこと。湿って汚れたタオルにはウイルスが繁殖しやすいので、タオルの使い回しはさげましょう。
- * 睡眠不足は、免疫力が低下します。夜眠れなかった時は、15分程度の昼寝をするとりフレッシュできます。
- * 食事では、発汗をうながし、免疫力を高めるショウガやニンニクを使った料理がよいです。また、食欲がなく、肉類などが食べられない場合には、チーズやヨーグルトなどでたんぱく質を補いましょう。