

# 栄養科だより

2013年9・10月号 第30号

朝晩の涼しさを感じるようになり、ようやく秋らしくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
食べ物がおいしい季節となり、「食欲の秋」と言いますがくれぐれも食べ過ぎにはご用心！  
体調には十分気を付けて、味わい深いこの季節をお楽しみください♡



## 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）』を紹介します。  
みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今回は、キノコの中で最高級品の“松茸”と脂がのっておいし～い“秋鰹”についてご紹介します。

### 松茸（まつたけ）

松茸は、マツタケオールによる独特の強い香りと歯ごたえから「きのこの王様」とも言われています。  
人口栽培できず、年々収穫量が減少しているため高価な物とされています。



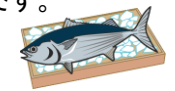
- 栄養と成分**
- ・エリタデリン  
アミノ酸の一種であり、血液中のコレステロールの上昇を抑制する働きがあります。
  - ・ビタミンD  
カルシウムやリンの吸収を促進し、骨や歯の形成と成長を助けてくれます。血液中のカルシウム濃度を調節します。

- 選び方**
- ・軸は固い物を選び、柔らかい物は虫に食われている事が多いので気をつけましょう。
  - ・乾いている物より湿っている物のほうが新鮮です。

**保存方法**  
松茸はその日に食べるのが一番良いですが、保存する場合は、キッチンペーパーに包みタッパーに入れて冷蔵庫で保管します。

### 秋鰹（あきがつお）

鰹には「初鰹」と「戻り鰹」があり、秋鰹は戻り鰹です。  
戻り鰹は、たっぷり脂がのっているのが特長です。




- 栄養と成分**
- ・パントテン酸  
ビタミンB群の一種で、ホルモンの合成に関与しストレス対策にもなります。
  - ・ビタミンA  
鰹では血合いに多く含まれ抗酸化力があり、視力の正常化にもつながります。

- 選び方**
- ・身の色は、鮮度が落ちると茶色っぽく変色してくるので、鮮やかな赤色で、血合いの部分がはっきりしているものが新鮮です。
  - ・一本丸々の場合は、縞模様はっきりしていて、丸く太っているものを選びましょう。

**保存方法**  
切り身にして水気をよく拭き取り、空気に触れないようにラップに包んで冷蔵庫に保管します。保存期間は、冷蔵庫の場合は1～2日、冷凍庫の場合は2～3週間までです。


今月の一品

### かつおの にんにく竜田揚げ



材料(2人分)			
かつお(たたき)	150g	①	かつおのたたきに塩をふり、全体になじませる。
塩	ひとつまみ	②	①をAの調味料に5分間つける。
しょうゆ	大さじ1	③	②の水気をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をまぶす。
にんにく(すりおろし)	1/2 かけ	④	鍋に揚げ油を入れて180℃に熱し、③を揚げる。
しょうが汁	大さじ1/2	⑤	器に盛り付け、しその葉、レモンを添えて完成。
酒	大さじ1/2		
みりん	大さじ1/2		
砂糖	小さじ1/2		
片栗粉	カップ1/3		
揚げ油	適量		
レモン	お好みで		
しその葉	2枚		

お好みで、にんにくを薄切りにして揚げた“にんにくチップス”を添えればアラッおしやれ♪



## 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。

### 未来の管理栄養士★ 実習生がやってきたの巻

管理栄養士を目指して勉強中の学生さんが、実際の仕事を体験し、教科書では学べない自分だけの知識を身につける貴重な時間となりました。

2週間の実習でしたが、とても多くの事を学ばせていただき、授業だけではわからない病院での栄養士の仕事や、病院給食について知る事ができました。これからの抱負は、今回の実習をこれからのいかして、栄養士になり食べてもらう人に「おいしい」と言われるような料理を作りたいと思いました。

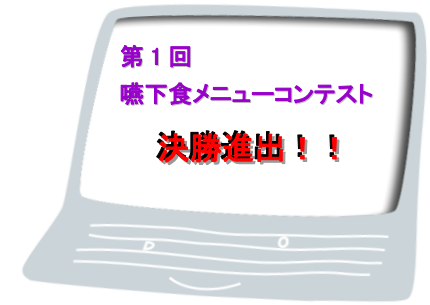


宇部フロンティア  
短期大学  
村田 英恵さん

五日間という短い実習ではありましたが、皆様から多くのことを学ばせて頂きました。大学の講義では習うことしかできないことを実際に経験させて頂きました。これからは、今回の実習を活かし、管理栄養士の仕事をより深く学び、将来患者様のお役に立つ事ができるように頑張りたいと思います。



山口県立大学  
藤村 瞳さん



セントラルキッチン協会、嚥下食ドットコム主催による、**地域の伝統食でつくる嚥下食メニューコンテスト**が開催されました。  
当院の栄養科からも何点か応募した所、ななんと！！『**西京はもの湯引き**』が上位8メニューに選ばれ、9月25日東京で開催される決勝審査に出場することとなりました☆☆☆  
決勝の結果につきましては、次回の栄養科だよりをおたのしみに♪

128メニューの応募の中から  
選ばれし決勝審査会進出メニュー

西日本唯一の進出です☆

- ・鯉の甘煮ムース仕立て
- ・西京はもの湯引き
- ・富山うんまいちやー三味
- ・ご当地「寺島なす」と枝豆のチリソース
- ・八重桜ビールゼリー
- ・函館朝市海鮮丼
- ・近江牛のすき焼き
- ・赤魚の煮付け

## 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。

### 食中毒

食中毒の発生は、実は10月が一番多いのです。食べ物が腐ったり、悪くなったりして起こすものだけではなく、毒素の含まれるキノコやふぐなどの食べ物による食中毒が増えてきます。

### 秋に多い食中毒菌

食中毒菌	原因食品	特長	予防ポイント
サルモネラ	鶏卵・食肉	熱に弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生食はさける</li> <li>・75℃1分以上加熱</li> <li>・卵も冷蔵保存</li> </ul>
腸炎ビブリオ	魚介類	塩分を好む 真水・酸に弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5℃以下に保存</li> <li>・魚介類は真水洗浄</li> <li>・75℃1分以上加熱</li> </ul>
ウェルシュ菌	食肉加熱調理品 (カレー、シチュー)	大量調理食品中で増殖	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沸騰加熱する</li> <li>・短時間冷却、低温保存</li> </ul>

秋は、行楽・運動会・お祭りなどの行事の多い季節です。そのため、野外での調理、食事の機会も多くなるので発生率が高まります。また、夏バテで体力が落ちており、体の抵抗力が弱くなっていることも大きく関わっています。

食中毒を防止するために、衛生面にしっかり気を付けて、食欲の秋を満喫しましょう！

