

栄養科だより

阿知須共立病院
2013年11・12月号 第31号

北風が枯れ葉を運び、日を追うごとに寒さが増す季節となりました。早いもので今年も残すところあとわずか！！皆さんにとって今年はどうな一年だったでしょうか？今年も“栄養科だより”を応援して頂きありがとうございました（・U・）♡来年も様々な“食情報”をお届けしたいと思いますので、これからどうぞよろしくお願いいたします（・▽・）/

とれたてキッチン

今が旬！

今回は、腸の大掃除に大活躍の“**ごぼう**”と 風邪予防に効果的な“**みかん**”についてご紹介します。

ごぼう

ごぼうはユーラシア大陸北部が原産地で、日本へ薬草として渡来しました。現在、腸の働きを促す食材として重宝されています。

栄養と成分

・イヌリン

イヌリンは水溶性の食物繊維で、血糖値上昇を抑え、悪玉コレステロール値を低下させる働きがあります。

・リグニン

リグニンは不溶性の食物繊維で、腸内の発癌物質や老廃物を吸着して体外へ排出する効果があります。便秘改善に効果的です。

選び方

・ひげ根が少なく、茎の付け根が黒ずんでおらず、ひび割れていないものが新鮮です。

保存方法

- ・泥付きゴボウは、新聞紙に包んで常温で保存すると1～2週間もちます。
- ・洗った後のごぼうは、ラップに包んで冷蔵庫で保管し、早めに使い切りましょう。

みかん

かんきつ類は世界中で食され、その種類は100種類以上になります。日本で定番のみかんは温州みかんで、中国渡来のみかんから偶然できた品種です。

栄養と成分

・ビタミンC

風邪や血管の老化を防ぎ、シミ・ソバカスなどの予防にも効果的です。

・β-クリプトキサンチン

オレンジ色の色素成分で、強い抗酸化成分があり、癌の発生を抑える作用があります。

選び方

・おしりのくぼみが深いほど甘く、表面が少しベタついているくらいのが熟しています。

保存方法

- ・風通しの良い冷暗所で保存します。3～5℃が適温ですが、冷蔵庫には入れないようにしましょう。
- ・箱買いした場合は、つぶれやすくなっている底の方のものを食べるようにしましょう。また、カビが生えてしまったものは、他のものに移る前に取り除きましょう。

今月の一品

ごぼうポタージュ



冬においしい“かぶ”もはあったかやさしいスープです。

材料(2人分)

かぶ	50g
玉ねぎ	1/2個
ごぼう	15cm
オリーブオイル	小さじ1
水	300cc
顆粒コンソメ	小さじ1
調整豆乳	400ml
塩	少々
粗挽き黒こしょう	少々

- ① ごぼうと玉ねぎを薄くスライスし、ごぼうは水にさらす。かぶは1cmの角切りに切って茹でおく。
- ② 熱した鍋にオリーブオイルを入れ、水気を切ったごぼうと玉ねぎを焦がさないように炒める。
- ③ ごぼうと玉ねぎがしんなりしたら、コンソメと水を加えて弱火で15分煮る。
- ④ ③を汁ごとミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し、豆乳と①のかぶを加えて弱火で沸騰させないように温め、塩で味を調える。
- ⑥ 器に注いで黒こしょうを振って完成☆

ちゅーぼーですよ

当院では、地元の食材を使って調理しています。

今回は、阿知須引野の長久さん家の「なすび」を使用しました。



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。

長久さんが野菜作りを始めたのは、奥様の野菜作りをお手伝いしている中で、農業に喜びを感じられるようになったことが、きっかけだそうです。なすびの他にも、くりまさる・はなっこいー・白菜・大根・里芋なども作られています。野菜に虫がついたり、病気になったりするので手入れが大変です。特に今年の夏は暑かったので、水やりが大変でした。消費者の期待に応えるために、いろいろ努力して野菜作りに励んでいます。秋なすは煮てもよし、天ぷらにしてもよし、漬物にしてもとても美味しく召し上がれます。是非みなさんも一度食べてみてください☆

～長久さんより患者の皆様へ～

おいしい野菜を食べて、早く元気になってほしいです。

実習生
いらっしゃい



山口調理製菓専門学校
杉山 千絵さん

11月11日から10日間、こちらの栄養科で勉強させていただきました。現場でしか学べないことがたくさんあり、自分にとってとても貴重な時間を過ごすことができました。ここへ来て、“人にご飯を作るということがどういうことなのか”ということを学びました。この経験を活かし、これからもっと「食」について勉強していこうと思いました。

けんこう大辞典

ロタウイルス

冬場に多く発生する傾向にある『ロタウイルス』についてご紹介します。

ロタウイルスとは？

「乳幼児」に多く感染し、感染症による“胃腸炎”を発症します。乳幼児が多く発症する冬場の「嘔吐下痢症」の原因の80%以上は、ロタウイルスが原因です。

主な症状

- 潜伏時間は、1日～2日程度と言われています。
- 嘔吐症状…1日に5～6回程度嘔吐します。
- 下痢症状…お米のとぎ汁のような白色の便がでることから「白色便下痢症」ともよばれています。
- 発熱…症状の発生時のみですぐに治まります。

*ロタウイルスは、潜伏期間が非常に短いなどの理由により、免疫が正常に作られないことが多いです。そのため、一度感染しても1年以内に度々再感染を繰り返すこともあります。

治療法と食事の注意点

*現在のところロタウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。

- ◎何よりも安静にすごすこと。
- ◎発熱時は、寒気やふるえを感じることもあるので暖かい服装を心がけること。
- ◎下痢による脱水症状をさけるために、水分補給を積極的におこなうこと。
- 乳幼児の場合…湯冷まし・お茶・イオン飲料などを少量ずつ回数を多めに摂取させること。
- ◎胃に負担をかけないものを摂取すること。
- 乳幼児の場合…バナナ・おろしりんご・おかゆなどから少しずつあたえ、体力が回復してきたらおかずを加えていくこと。

大人が感染するケースの70%は子供からの二次感染です。おむつの交換や嘔吐物の処理をする際は、手袋とマスクの着用が必須です。