

栄養科だより

阿知須共立病院
2014年5・6月号 第34号

風薫る季節、若葉のイキイキしたように、なんだか力が沸いてきますね☆これからだんだんと暑い日も増え、夏のはじまりが感じられます。こまめに水分補給、紫外線対策をして夏をむかえる準備をしましょう♪

とれたてキッチン

この度はパッチリとした目が特徴の魚“メバル”ととろけるような食感が大人気の高級フルーツ“メロン”をご紹介します。

メバル (目張)

メバルは生息場所により体色が異なり、アカメバル、クロメバル、キンメバルなど呼び分けています。なかでも、アカメバルはとくに味が良いとされています。



栄養と成分

・DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳や神経組織の発育・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

- ・目が黒く澄んでいるもので、身に張りがあるのが新鮮です。
- ・体長 17~18cm のものが脂がのってて食べごろです。

調理のポイント

身が柔らかいので、煮物にする際は煮崩れしないように落とし蓋をするとよいでしょう。

メロン

メロンは、植物学的にはスイカと同じウリ科で、キュウリ属の野菜に位置づけられています。しかし、流通分野や栄養学上では果物に分類されています。



栄養と成分

・カリウム

ナトリウムを排出する作用や、利尿を促す作用があり、むくみの改善や高血圧の予防効果があります。

・ペクチン

腸内を活性化して便秘を改善し、美肌にも効果があります。

選び方

- ・網メロンは、網が盛り上がっていて表面に傷やアザが無いものが新鮮です。

食べ頃

店で売られているものは未熟なので、すぐには冷蔵庫に入れずに、常温で追熟して食べるようにしましょう。芳香が強くなり、お尻の花落ち部分を静かに押すとやわらかく感じるころが食べ頃です。

メバルのアクアパッツァ

お洒落な
イタリア料理♪

材料(2人分)

メバル	1尾
プチトマト	6つ
しめじ	1/2株
オリーブオイル	大さじ3
塩	小さじ1
にんにく	1かけ分
白ワイン	100ml
乾燥バジル	適量
みつば	少々



- ① メバルの腹わたを取り出してうろこを取り、食べやすい大きさに切る。(または三枚におろす)
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して、スライスしたにんにくとほぐしたしめじを入れて炒める。
- ③ メバル、プチトマト、塩、ワインを入れて蓋をし、4~5分蒸し焼きにする。
- ④ 皿に盛り付けて、バジルを振ってみつばを散らせば完成~♪

メバル以外の白身魚でも美味しく食べられます♪
お好みでバターやレモン汁を使用してもOKです♪

ちゅーぼーですよ

管理栄養士誕生

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。

この春、みごと国家試験に合格したことをご報告いたします!!

試験勉強はどーだった?

仕事を終えて勉強するのは、
体力・気力共にとても辛いっす...

私に務まるのか不安で、
気持ちを勉強にもって
いくのが大変でした...

発表を見た瞬間の気持ちを教えて!

終わったー☆

良かった〜☆

これからの意気込みを聞かせて!

早く一人前になって、
患者さんの食生活の
手助けをしたいです☆

先輩方に、迷惑を
かけないように、
しっかり色々学ば
せてもらいます☆

清水裕子さん 久富好美さん

我がふるさと

山口の味覚☆

このコーナーでは山口県の郷土料理について紹介します。

●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3回 岩国地方

- ・岩国寿司
- ・はすの三杯漬
- ・大平

この三つは、めでたい
席では欠かせない
岩国の郷土料理です。



岩国寿司

戦争中の保存食として殿様に献上したことから、別名「殿様寿司」とも呼ばれています。一度に4~5升をつけ込む豪快さと、炊き上がった御飯に、レンコンと、サワラ・アジなどの生魚の身をほぐして混ぜ込む作り方が特徴です。寿司の仕切りには、ハスの葉やちしゃなどが使われています。



はすの三杯漬

岩国れんこんは、色白肉厚で、歯触りがシャキシャキしているが、他地域のものに比べて柔らかいのが特徴です。穴の数も他が8個なのに9個あるといわれています。



大平

野菜や鶏肉、山菜などをたくさん入れて作る汁気の多い煮物です。器として直径50cmの大きな平らい腕が使われることから「大平(おおひら)」と呼ばれるそうです。



けんこう大辞典

お酢で健康!!



『お酢』は、昔から体にイイ!と疲れが取れる!などと言われていますが、疲労回復の成分としてよく耳にする「クエン酸」は少量しか含まれていません。お酢の成分で大半を占めているのは、「酢酸」です。この酢酸が、お酢のパワーの源なのです☆

酢酸は、体内に入るとクエン酸に変化します。

*クエン酸の働き

疲労物質である『乳酸』を取り除く。
新陳代謝を活発にする。
身体のバランスを保つ『ミネラル』の吸収を助ける。



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。

◎血液ドロドロをおたすけ

血液ドロドロの原因の一つに、「カルシウム不足」が挙げられます。体は、カルシウムが不足すると、補うために骨から血液へカルシウムを放出します。この時、血小板にカルシウムが吸着し、血小板同士がくっついてしまい、ドロドロ血になってしまいます。そこで活躍するのが『酢酸』です。酢酸は、血小板に吸着したカルシウムをはがし、再びカルシウムを吸収する手助けをしてくれます。

◎ビタミンCの働きをおたすけ

果物や野菜には、ビタミンCの破壊酵素(アスコルビナーゼ)が含まれています。空気にふれることでビタミンCを破壊してしまいます。ところが、お酢の中ではこのビタミンC破壊作用が失われるのです。そのため、料理にお酢を使うことは、とても理にかなっているのです。

このほかに、消化吸収を助け、食欲増進効果もあるため、
これからの暑い季節で疲れた体にもオススメです☆