

# 当院の食事は、地元の食材を使って調理しています。

地産地消運動！！

6月28日の「蒸しナス」に、阿知須産の“ナス”を使用しました。



この度、ナスを提供して下さった方々に野菜づくりについてのお話を聞かせていただきました！



古谷信子さん

古谷さんは、退職後から農業を始め、道の駅「きららあじす」が出来てから本格的に農業をされるようになったそうです。ナスの他にも、里芋・くりまさる・ツルムラサキなどの野菜と花も作られています。植物を育てるのが好きで、畑仕事はとても楽しく毎日充実していると話してくださいました。

農薬を使わないように、毎日畑に行って虫がつかないように手入れをしているそうです。ナスは、様々な料理にアレンジできて美味しいので、古谷



伊藤貞夫さん

伊藤さんは、50年以上前から農業をされているそうです。ナスの他にも、さつまいも・ミニトマト・そうめん瓜を作られています。実がなって収穫できる時が一番嬉しい！と話してくださいました。ナスは水をたっぷり欲しがる野菜なので、水やりがとても大変だそうです。家族で協力して水やりをしているそうです。

無農薬で育てているために畑作りに色々工夫をされているそうです。



西村憲二さん

西村さんは、退職を機に本格的に野菜作りをされました。ナスの他にも、冬瓜・トマト・ピーマン・いんげんなどを作られています。道の駅に野菜を出すことで、良いものを作ろうという思いが強くなったそうです。野菜作りをすることで、規則正しい生活ができ、自分の健康管理にもなっています！と話してくださいました。

安心・安全・新鮮をモットーに野菜作りに励まれています。



ご協力いただきました農家のみなさま、ありがとうございました☆

旬の野菜をとてもおいしくいただくことができました。

みなさんも、地元の旬の野菜をモリモリ食べて暑い夏を乗りきりましょう！！

# 栄養科だより

## 阿知須共立病院

2014年7・8月号 第35号

青空がとて眩しく感じる季節となりました。皆さんいかがお過ごしですか？  
花火大会や夏祭りなどのイベントも多いこの季節♪夏を楽しむためには体調管理をしっかりとすることが大切です！  
こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけて、ステキな夏を過ごしましょう☆



## とれたてキッチン

今回は、疲労回復に効果のある“さやいんげん”と水分をたっぷり含み夏の料理にぴったりの“冬瓜”についてご紹介します。

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。

### さやいんげん

さやいんげんは、いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜です。また、さやいんげんは時期をずらして蒔くと長期間収穫できるため、“三度豆”とも呼ばれています。



栄養と成分  
β-カロテン

免疫力を高め、風邪やがんの予防に効果があります。  
β-カロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が上がります。

アスパラギン酸

新陳代謝を活発にして疲労回復を促進します。

選び方

- ・緑色が鮮やかで濃く、小型のものを選びましょう。
- ・さやの中の豆が浮き出ているのは、豆が成長しすぎていて、さやが硬いので避けましょう。

保存方法

- ・ラップに包むかポリ袋に入れ、さらに新聞紙で包むなどして冷蔵庫の野菜室で保存します。低温に弱くあまり日持ちはしないので、2~3日以内に使い切るようにしましょう。
- ・食べきれない場合、かために茹でて冷凍すれば、約1ヶ月は保存が可能です。

### 冬瓜(とうがん)

冬瓜は日本でも古くから栽培されていますが、熱帯アジア・ジャワ島が原産とされています。果実は大きいものでは10kgを超えるものもあります。名前の由来は、貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬までもつという意味からきています(実際は冬まで日持ちするわけではありません)。



栄養と成分  
カリウム

ナトリウムを排泄する作用があるため、高血圧予防に効果があります。

ビタミンC

肌の健康を維持し、風邪に対する抵抗力を高める効果があります。

選び方

表面に傷や傷みがなく、緑色は濃く鮮やかな色をしたものを選びます。カットされているもの場合は、切り口がみずみずしく、真っ白なものを選びましょう。

保存方法

風通しのよい冷暗所に保存しましょう。カットされたもの場合、種とワタを取り除いてラップで包んで冷蔵庫で保存し、早めに食べるようにしましょう。

### 冬瓜のサラダ



材料(2人分)

- 冬瓜 200g
- パプリカ(黄) 1個
- トマト 中1個
- オクラ 1本
- 青じそドレッシング 大さじ2
- すりごま 大さじ1/2
- サラダ油 大さじ2

- ① 冬瓜は種とワタを取って厚めに皮をむき、5mmの厚さのいちよう切りにし、塩少々(分量外)を加えた熱湯で柔らかくゆでて水気をきる。
- ② パプリカは1cm幅、3~4cmの長さに切る。
- ③ トマトはいちよう切りにして、オクラは輪切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に①~③を盛りつけて、④をかけて完成♪

味が染まりやすい冬瓜は和・洋・中、どんな料理にもアレンジ  
できます！煮物料理や炒め物にしてもおいしいですよ！



## 食の知恵袋



このコーナーでは食についてのプチ情報をご紹介します。

「食べ合わせ」という言葉を耳にしたことがある方も多いと思います。では、実際食事の準備をする時や食べる時に、「食べ合わせ」を考えてみたことがあるでしょうか？「食べ合わせ」によっては、大切な栄養の吸収を促したり、阻むこともあるのです。そこで今回は、『よい食べ合わせ』と『悪い食べ合わせ』について2回にわたってご紹介したいと思います。

### I.よい食べ合わせ

組み合わせ	効果	料理例
*ビタミンB1(豚肉・うなぎ・大豆) + *硫化アリル(玉ねぎ・ねぎ・ニンニクの臭い成分)	ビタミンB1の吸収率アップで疲労回復！！	豚肉と玉ねぎのニンニク炒め ネギと豆腐のお味噌汁
*ビタミンC(赤ピーマン・さつま芋・キャベツ・苺) + *鉄分(豚レバー・あさり・ほうれん草・ひじき)	吸収されにくい“非ヘム鉄”もCの力で吸収率がアップ！	レバキャベ赤ピーマン炒め ほうれん草とあさりの和風パスタ ひじきと赤ピーマンのサラダ
*カルシウム(干しえび・牛乳・水菜) + *ビタミンD(鮭・マス・白きくらげ・あんこうの肝) *タンパク質(肉・魚・卵) *クエン酸(レモン・ゆず・スダチ)	カルシウムの吸収率アップで丈夫な体をキープ！	骨ごと食べられる小魚の干物に レモン汁をかける
*カロテン・ビタミンA(ほうれん草・かぼちゃなどの 緑黄色野菜) + *油脂	ビタミンAの吸収率アップで皮膚や粘膜を守る！	ほうれん草のバターソテー かぼちゃとピーマンの天ぷら

## けんこう大辞典

### 夏野菜で病気を予防！

夏野菜は、色がカラフルなものが多く、紫外線のダメージをうけやすい目や体に効果的な栄養素がぎっしり含まれています。血管を健康にして、病気を予防する働きもあるので、夏野菜を食べて元気な体をキープしましょう☆

#### おくら

おくらに含まれる食物繊維は、コレステロールを改善してくれます。そのため、糖尿病・心筋梗塞などの予防になります。おくらは、軽く茹でてスライスし、納豆や梅肉などを混ぜ合わせたりして、手軽に食べることができておすすめです。



#### かぼちゃ

かぼちゃに含まれるルテインは、紫外線から目を守る働きがあります。暑い夏には、ポテトサラダをかぼちゃに代えたり、かぼちゃのプリンがおススメです。

#### えだまめ

枝豆に含まれるカリウム・カルシウムは、血圧を改善してくれます。そのため、脳こうそく・腎臓病などの予防になります。ビールのみみだけでなく、お弁当やおやつにもおすすめです。

栄養科職員に聞きました☆

- 夏野菜のアンケート結果！
- 第1位:きゅうり 7人
  - 第2位:なす 6人
  - 第3位:トマト・ゴーヤ 2人

#### なすび

なすは、食欲がない時におススメです。油やお肉とよく合うので、カロリーが不足しがちの時にも使いやすい野菜です。夏バテすると、食物繊維が不足しがちになるので、便秘解消にもおすすめです。

#### とまと

トマトに含まれるリコピンは、シミやソバカスを抑え美白効果があります。ダメージを受けた夏の肌にはかかせません。リコピンは、加熱するとその効果がアップするので加熱調理をおススメします。

