

# 栄養科だより

阿知須共立病院  
2014年9・10月号 第36号

空にいわし雲が浮かび、涼しい風に心む季節となりました。“食欲の秋”、“行楽の秋”、“芸術の秋”と秋には様々な楽しみがありますね。今年の秋、皆さんは何をして過ごされますか？心落ち着く好季節、体調には十分気を付けて、皆さんそれぞれの“秋”をお楽しみください。

## とれたてキッチン

今回は、意外にも美肌効果を持つ“ばれいしょ”と綺麗なヒスイ色と特有の風味が特徴的な“銀杏”についてご紹介します。

### ばれいしょ

ばれいしょの主成分はでんぷんで、主食にしている国もあるほどです。また、美容効果の期待も高い栄養素も多く含まれているため、女性に嬉しい食品として注目されています。

#### 栄養と成分

##### ・ビタミンC

シミやそばかすのもととなるメラニン色素の生成を予防し、白く美しい肌を保つために役立ちます。

##### ・ビタミンB1

糖質を効率よく使い、脂肪を体に蓄積されにくくする働きがあります。

#### 選び方

・全体的に丸くふくらしていて、傷やしわがなく、芽が出ていないものを選びましょう。

・ばれいしょの芽にはソラニンという有害物質が含まれているので、芽がある場合は必ず取り除きましょう。

#### 保存方法

冷蔵庫は避け、紙袋などに入れて風通しのよい冷暗所で保存しましょう。



### 銀杏 (ぎんなん)

ぎんなんは、いちじょうの木の果実の呼び名です。いちじょうの木は古生代から今日まで生き残っている「生きた化石」と表現されており、ぎんなんも古くから食用として親しまれています。用途が広く、小料理に欠かせない食品です。

#### 栄養と成分

##### ・ビタミンA

皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあり、病気への抵抗力を向上させる効果もあります。

#### 選び方

・殻につやのある白いものを選びましょう。粒が大きくてよく乾燥したものがよいです。

・殻が黒ずんでいるものは古くなっているのを避けたほうがよいでしょう。

#### 保存方法

陰干しでよく乾燥させ、殻のままビニール袋などに詰めて冷涼な場所で保存しましょう。

#### 殻のむき方

ボウルにたっぷりの水を入れて、ぎんなんを沈めて水中で果肉を取りましょう。悪臭がなく、きれいに果肉が取れます。



## 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。

### 嚥下食メニューコンテスト2014

2年連続 決勝審査出場 優秀賞受賞!!



セントラルキッチン協会嚥下食ドットコム主催による、第2回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。昨年度の第1回嚥下食メニューコンテストでは、『西京はもの湯引き』で“優秀賞”を受賞しました。今年もいくつか応募したところ…みごと!!『ふぐちり』がノミネートされ、9月19日東京で開催された決勝審査に出場し、昨年度と同じく“優秀賞”を受賞いたしました!! 職員全員の日ごろの努力の成果が実を結び、このような素晴らしい賞をいただくことができたことを大変うれしく思います☆これからも、この賞を励みに安心して喜ばれる食事作りにまい進したいと思えます。

#### コンテストPHOTO



#### 地産地消の日

当院では、地元の食材を使って調理しています。



阿知須飛石の伊藤さん家の“金糸瓜”を使用して、“甘酢和え”を作りました。



伊藤さんは、50年以上前から農業をされているそうです。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。金糸瓜を作られる際、敷きわらやマットをして丁寧に育てられています。茹でた金糸瓜は酢物の以外にも、マヨネーズで和えたサラダや冷やしてめんつゆをかけてそうめん風に食べても美味しいそうです。色々とアレンジが効く野菜なので、ご家庭でも是非使用してみてください! 保存性も良いため、家庭の常備野菜としてもきっと大活躍しますよ!

～伊藤さんより患者の皆様へ～  
そうめん瓜の酢物はとっても美味しいです!  
是非ご賞味ください。



阿知須河内の山野さん家の“かぼちゃ”を使用して、“含め煮”を作りました。



山野さんは、退職を機に、野菜作りを始められたそうです。かぼちゃの他にも、にんにく、里芋、ピーマンなど他にもたくさん野菜を育てられています。天候に左右されるため、大変ですが、手をかければかけるほど野菜が応えてくれるのが嬉しいと話してくださいました。かぼちゃを作られる際、植える前にしっかりと土台をつかって大切に育てられています。かぼちゃは糖度が高く、煮物以外にも天ぷら、蒸し物にしても美味しく食べられるそうです。栄養価が高く、色々な料理に取り入れることができる野菜なので、ご家庭でもぜひ使用してみてください!

～山野さんより患者の皆様へ～  
かぼちゃはビタミンE、βカロテンがたくさん含まれています。食べて元気になって下さい。

## 今月の一品

ホクホク!

### ばれいしょと 鮭のコンソメ炒め



#### 材料(2人分)

鮭(缶詰)	1 缶 (90g)
ばれいしょ	2 個
玉ねぎ	1/2 個
ぎんなん	数粒
バター	10g
サラダ油	大さじ 1
水	カップ 1
固形コンソメ	1 個
塩	ひとつまみ
パセリ	適量

#### (作り方)

- ① ばれいしょは皮をむき、1~2cm 厚の半月形に切る。玉ねぎは 2cm 幅のくし形に切る。
- ② 鍋にバターを敷き、火を付け、温まったらサラダ油を入れる。
- ③ ②に玉ねぎ、じゃがいも、ぎんなんの順に加えて炒める。
- ④ ③に水を加えて、鮭を缶汁ごと加え、中火で煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、コンソメを砕いて加える。塩で味を調べて、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけ、パセリを振って完成♪

秋らしく、ぎんなんも入れちゃおう♪



### 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。



宇部フロンティア 短期大学(2年) 山田 瑞穂さん



実習期間：8月18日～29日

2週間、こちらの栄養科で実習させていただきました。皆様から学校では学べないことをたくさん学ばせていただきました。今回の実習を生かし、将来患者様のお役に立てるように頑張ります。実習中にご指導して下さいました皆様ありがとうございます。

