

栄養科だより

阿知須共立病院
2014年11・12月号 第37号

華やかなクリスマスイルミネーションが目を楽ませる今日この頃…今年もいよいよラストパートです！今年も「栄養科だより」を愛読して頂きありがとうございました☆来年も、皆さんの生活に役立つ食情報や栄養科の珍情報(笑)!?をお届けしたいと思います♪来年もどうぞよろしくお願いいたします☆

とれたてキッチン

今回は、緑黄色野菜の王様と呼ばれる“ほうれん草”と風邪予防に大活躍！柑橘類代表の“みかん”についてご紹介します。

ほうれん草

ほうれん草はペルシャを経由して中国から日本へ伝わってきた野菜です。もともとは葉がギザギザの東洋種が主流でしたが、最近では丸みを帯びた西洋種、またはミックス種がよく出回っています

栄養と成分

・β-カロテン

β-カロテンは体内に吸収されてから、必要に応じてビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保ち、病気への抵抗力を向上させる効果があります。

・鉄分

鉄分は赤血球中のヘモグロビンの構成材料です。ヘモグロビンは体に必要な酸素を血液の流れとともに隅々まで運ぶ役割があります。

選び方

葉が厚く、ハリがあり、緑が濃いものを選びましょう。根元は大きく赤みが強いものを選ぶとよいでしょう。

保存方法

濡らした新聞紙で包み、ビニール袋に入れ茎を下にして冷蔵保存しましょう。



みかん

柑橘類は世界中で食され、その種類は100種類以上になります。日本で定番の柑橘類といえば温州みかんで、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

ウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪を予防する効果があります。

・カリウム

細胞内外の浸透圧の維持、水分を保持する役割があります。血圧を下げる作用があり、高血圧予防に有効と言われています。

選び方

表面にツヤがあり、色が全体にまわっているものを選びましょう。表面がベタついているくらいのものが熟しています。

保存方法

・箱買いしたみかんは、箱から一度出して、傷んでいたりカビが生えていたりするみかんは処分します。

・日かげで風通しがよい、冷暗所で保存しましょう。



今月の一品

ほうれん草の白和え



材料(2人分)

- 豆腐 1/4丁
- ほうれん草 60g
- 柿 1/4個
- しいたけ 1個
- 砂糖 小さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- すりごま 少々

- ① 豆腐は水気を切り、粗くつぶします。
- ② ほうれん草は茹でて水にさらし、3cmの長さに切り水気をきっておきます。
- ③ しいたけはせん切りにして材料外のしょうゆとだしで薄味で煮ておきます。
- ④ 柿は皮をむき、種を取っていちょう切りにします。
- ⑤ ①をボウルに入れ、Aを入れて混ぜます。
- ⑥ ⑤に②～④を入れてよく混ぜ合わせたら完成。

ちゅーぼーですよ

～ヒヤリハット～

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。

突発的な出来事やミスに“ヒヤリ”としたり“ハッ”としたりすることがあると思います。それが原因となって大きな事故につながることも…。そんな重大な災害や事故に至る一歩手前の事例の発見をヒヤリハットといいます。

わたしたち栄養科では…

患者さんに食事を提供していくに当たり、安心して安全な食事作りを心がけています。ヒヤリハットの原因・改善策について検討会を行い、意見を出しあって再発防止に努めています。

リスクマネージャー 清水



* 検討事例として、『食事の配膳ミス』や『食札の変更ミス』、『作業中のケガ』などもあげられます。



～検討会の様子～

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。前々回、『よい食べ合わせ』についてご紹介させていただきましたので、今回は、『悪い食べ合わせ』についてご紹介したいと思います。

- *タンニン(緑茶・紅茶・コーヒー・ワイン)
- +
- *非ヘム鉄(菜の花・小松菜・ほうれん草などの植物性食品)

非ヘム鉄の吸収を阻害するため、食事中はタンニンの少ないほうじ茶や麦茶などを飲むとよいでしょう。

- *ミネラル(多量のリン…牛乳・乳製品、大豆、肉、加工食品)
- +
- *ミネラル(カルシウム…牛乳・乳製品、小魚、野菜など)

リンの多量摂取は、カルシウムの吸収を阻害するので、取りすぎには注意しましょう。

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。

今回は、「RSウイルス」についてご紹介したいと思います。

RSウイルス感染症とは…

RSウイルスによる呼吸器感染症です。乳児の半数以上が1歳までに感染し、2歳までには、ほぼ100%がRSウイルスに感染されているとされています。また、その後も再感染を繰り返すと言われています。

RSウイルス感染症かな？と思ったら…

- ◆ 患者さんの鼻水や唾などが付着した物の取り扱いに注意してください。
- ◆ マスクを着用しましょう。
- ◆ 手洗いと、うがいを十分に行ってください。
- ◆ 心臓や肺に基礎疾患がある小児は重症化しやすいので、早めに、医師の診察を受けましょう。

RSウイルスに感染すると…

RSウイルスは毎年冬に流行し、症状は「風邪」に似ています。乳児が鼻水、咳に引き続いて「ぜいぜい」してきた場合は、その30～40%がRSウイルスに感染しているとされています。飛沫や接触により感染するので、保育所などの施設内流行や家族内感染も高い確率で起きます。

RSウイルス感染症の治療方法は…

- ◇ 発熱 → 解熱剤
 - ◇ 喘息 → 鎮咳去痰薬や気管支拡張薬
 - ◇ 脱水 → 水分補給
- 〔痰を吐き出すのが困難になるので水分の補給に努めます。〕