

# 栄養科だよ

阿知須共立病院

2015年3・4月号 第39号

ひと雨ごとに温かくなり、やわらかな日差しが心地よく感じられる野はらでは春の花々が咲いて、なんだか心も晴れやかになりますね。季節の変わり目ですので、お体には十分気を付けて、健やかな日々をお過ごしください。

## とれたてキッチン



今回は、栄養価が高く庶民向きの海産物のあさりと独特の香りと食感が特徴のセロリをご紹介します。

### あさり



あさは昔から、貴重で身近な食材とされてきました。あさりの殻には、年輪が1日1輪できます。冬場では年輪に段差ができるので、その段差の本数から、あさりの年齢や獲れた時期がわかるそうです。

#### 栄養と成分

・貧血予防にオススメ「**ビタミンB12**」  
血液の生成に必要な鉄分やビタミンB12を多く含んでいます。

#### 選び方

- ・殻つきの場合：貝殻の模様があり、黒っぽいものを選びましょう。また、口が堅く閉じられているか、水管を出している物が新鮮です。
- ・むき身の場合：身に弾力があり、粘りの少ないものを選びましょう。

#### 調理の方法とポイント

～ゆっくりと温めること～

あさは、水から徐々に温めることで、うま味成分や栄養素を効率よく出すことができます。

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。

### セロリ



セロリは、古代ローマやギリシャ時代では薬用、防臭剤として使われていました。17世紀に、ヨーロッパ各地で野菜として栽培が始まり、明治頃から本格的に野菜として栽培が始まりました。

#### 栄養と成分

・特有の香り「**アピオイル**」  
神経の鎮痛作用があり、興奮を抑えて安眠を誘う効果があります。

・胃に優しい「**ビタミンU(キャベジン)**」  
胃酸の分泌を、胃腸粘膜を修復する働きがあります。

#### 選び方

茎は丸みを帯びた肉厚で太いもの、葉はピンと元気なものが良質な物です。

#### 保存の方法とポイント

～葉と茎は別々に保存～

葉と茎は切り分け、どちらもキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存すると新鮮さを保てます。

#### 即効! あさりの砂抜き

- ①あさりをお湯(45℃程度)の5～10分浸ける。
- ②あさりをもみ洗い、お湯を捨てる。(3～4回繰り返す)
- ③砂抜き完了!(あさが3mm程度殻を開けていると、砂を吐き出した証拠)

\*お湯の温度が高いと貝汁が流れでてしまうので注意!

### セロリのきんぴら



#### 材料(4人分)

セロリ	2本	ごま油	適量
人参	1本	白ごま	適量
あさり	20個		
酒	大さじ1		
みりん	大さじ1		
醤油	大さじ2		
砂糖	小さじ2		

#### 作り方

- ①砂抜きをしたあさを塩ゆでにして、むき身を取り出す。
- ②セロリは筋を引き、3～4cmの太めのせん切りにする。人参は皮をむき、セロリに合わせた大きさに切る。
- ③②をゴマ油で炒めて調味料Aとあさりの身を加え、水気がなくなるまで炒める。
- ④お好みで白ごまをふりかけて、完成☆

## ちゅーぼーですよ

新病院で厨房も新しくなりました!!!

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。

2月より新病院での運営がスタートしました。新しい設備にワクワク、ドキドキしながら早くも2か月が過ぎ、やっと慣れてきた今日この頃です。

職員に新しい厨房についてインタビューを行いました!



機器が充実していて以前より便利になりました。

厨房内の窓からは季節ごとに咲く花々を眺めることができます。

新しい厨房から変わらない美味しさをお届けします♪

盛り付け台が広くなり、作業がスムーズに行えます。



初!  
洗米機導入!

実習生  
いらっしゃい!

管理栄養士を目指す学生さんが実習にやってきました☆

山口県立大学  
平岡 恵さん



実習期間: 3月9日～20日

2週間栄養科で実習させていただきました。授業で習ったことが実際の病院ではどのように行われているのか見たり、経験したりすることができ、とても充実した実習になりました。また、患者様に実際に会うことで管理栄養士としての責任の大きさや患者様のお役に立てる喜びを実感することができました。この実習で得たものを活かしながら、これからも勉学に励みたいと思います。2週間ご指導いただきありがとうございました。

## けんこう大辞典

### 花粉症

つらい花粉症の季節がやってきました。花粉症は、困ったことに大人になってからも突然発症するそうです。今回は薬に頼らずに花粉症を和らげる食べ物をご紹介します。

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紹介します。

#### 花粉症とは?

別名「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれ、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、アレルギー症状を起こす病気です。

#### どんな人がかかりやすいの?

- ・アレルギー体質の傾向が強い人
- ・偏った食生活や睡眠不足など生活が不規則になりがちな人
- ・大気汚染が進んでいる場所で暮らしている人

#### \*花粉症を和らげる効果のある食べ物\*

##### ◆ リンゴ

リンゴに含まれる水溶性食物繊維ペクチンに、アレルギー症状の原因物質を減らす効果があります(即効性はないので、毎日少しずつ食べる事が大切です。すりおろしても、成分の働きは変わりません)

##### ◆ ブロccoli・カリフラワー

花粉症の緩和に効果的なαリポ酸が多く含まれています(特に葉や茎に多い)

##### ◆ トマト(加工品)・チョコレート・ココア

トマトから抽出されたリコピンやチョコレート・ココアのポリフェノールは、摂取することで花粉症の自覚症状が緩和されます。

##### ◆ にんにく・玉ねぎ・にら

臭いの元アシンギンがアレルギー性の過剰な免疫反応を抑制し、花粉症の症状緩和に繋がります。(臭いが気になる方は、食前に1杯の牛乳を飲む。食後にリンゴをかじる。などが効果的です♪)