

栄養科だより

阿知須共立病院

2015年5・6月号 第40号

風にそよぐ木々の緑もまぶしく感じる季節になりました☆これからだんだんと梅雨を迎え、運動不足になりがちですが、体調を十分に整えて、夏を迎える準備をしましょう。

とれたてキッチン

今が旬!

この度はと五稜形の形がかわいい“オクラ”と家庭で馴染み深い“ピーマン”をご紹介します。

オクラ

オクラは独特のめりめりがあり、食感を楽しむために利用されることが多い食材です。戦前は鑑賞用として栽培されていたオクラですが、東南アジアとの交流により、オクラは野菜として食べられるようになりました。

栄養と成分

オクラの粘りの成分

- ①ムチン→たんぱく質の吸収を助ける働きがあります。
- ②ガラクトマンナン→脳を活性化させる作用があります。
- ③ペクチン→毒素を体外に排泄する食物繊維です。

選び方

さやの緑色が濃く、表面にうぶ毛が密生し、へたの五画の稜線がはっきりしたものが良いものです。

調理のポイント

オクラは加熱しすぎると粘り成分が外に溶けだしてしまうので、煮汁も生かすシチューなどに入れても良いです。

保存方法

オクラは乾燥と低温に弱いので、ポリ袋に入れて乾燥を防ぎ冷蔵庫の野菜室へ入れると良いです。

使用は4~5日が目安です。

ピーマン

お子さんに嫌われることの多いピーマンですが、ピーマンの祖先はトウガラシだったそうで、昔は「甘トウガラシ」と呼ばれていました。日本では一般に色の付いたピーマンをパプリカと呼びますが、実は品種が少し違うだけで、同じピーマンなのです。

栄養と成分

・トマトと同量のビタミンA

髪の毛・視力・皮膚・粘膜の健康維持作用があります。

・ピーマンの特有の臭いピラジン

血液をサラサラにしてくれる効果があります。

調理のポイント

ピーマンが苦手な場合は、油で炒めたりソテーする方法をお勧めします。油と一緒に摂ることでビタミンAも吸収しやすくなるので、生で食べるよりも美味しく、栄養価も高まります。

保存方法

ピーマンはポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。痛みの原因になる水気はNG! 水気をしっかり取ることがポイントです。保存は5日~1週間くらいを目安に。

オクラのきな粉和え

香ばしい味と
香りがおいしい

材料(2人分)

オクラ	4本	
人参	10g	
A	きな粉	10g
	塩	少々
	醤油	10g
	みりん	5g
すり胡麻	適量	

- ① オクラを下処理し、お湯でさっと茹でて、3~4等分に切ります。
- ② 人参をせん切りに切り、下茹でをしてやわらかくする。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 茹でたオクラと人参をAと和える。
- ⑤ ④を皿に盛り付けて、お好みで、すり胡麻を振れば完成~♪

調理のコツ

オクラの粘り気は、切られることで多くなります。その為、オクラを小さく切って粘り気を出し、食感を楽しむのも良いですね。



今月の一品



ちゅーぼーですよ 新しい仲間がやってきました

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。

この春、新入職員をご報告いたします!!

はじめまして。
何事にも挑戦し様々なことを学んで成長できるように頑張ります。



我がふるさと

趣味:
読書
トランプ
人間観察

竹島優伽さん

藤井南さん

趣味:
キャラチョコ作り
タイピングゲーム
絵を描く事



はじめまして! こんにちは!
皆さんと楽しく仕事ができる日を夢見て精一杯頑張りたいと思います。

可愛い新人さんが
増えてうれしいです!

当院では、地元の食材を使って調理しています。

地産地消☆



辻岡さんの菜の花を使用して、
ゴマ和えを作りました。

辻岡さんは、菜の花の他にも色々な野菜を作られておられます。今回は「菜の花」を提供してくださいました。7年前に妹さんから「菜の花の苗」をもらい植え続けているそうです。菜の花は5月頃に種を取り、10月下旬に種をまき、2月中旬から収穫し始め、それから1週間に1回、収穫されているそうです。

辻岡さんは無農薬で野菜を作っているため、鳥が実を食べてしまわないように、仕掛けを作るなど、色々工夫されているそうです。

菜の花は様々な料理にアレンジできるので、オススメ料理として、菜の花を炒めたり、茹でてマヨネーズやドレッシングで食べても美味しいいただくことができます。

~辻岡さんより患者さんに一言~
菜の花を美味しく食べて下さい。

けんこう大辞典 ~6月病~

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。

5月の連休が過ぎたころに、よく話題に上がるのが「5月病」ですが、実は「6月病」というのがあるのをご存知ですか?

6月病とは?

1日も早く1人前になろうと頑張りすぎて、精神的にも身体的にもバテてしまい、心と体が悲鳴を上げている状態です。休日でも明日の仕事が気になり、ゆっくり休養できていないことが多く、また心がどんよりしてしまうのは6月のジメジメした天気も無関係ではありません。

症状 体の不調

便秘・下痢・腹痛・めまい・吐き気・疲れやすい・寝つきが悪い・朝起きられない・食欲がないなど

心の不調

抑うつ・不安・焦り・集中力の低下・判断力や思考力の低下・やる気が無いなど

予防

- ①良質なたんぱく質をバランスよくとること
- ②十分な休息と睡眠をしっかりと取ること
- ③適度な運動を行うことがあげられます!

良質なたんぱく質とは?

良質なたんぱく質は体を作っているたんぱく質との構造が近いので、体内で合成しやすく、そのため脳を元気にしてくれる「セロトニン」を作り出す材料(アミノ酸の1つ「トリプトファン」)を体に効率よく取り入れることができます。

◎卵・牛乳・大豆・納豆・鮭・イワシ・シジミ・豚ロース・鶏ムネ肉・かまぼこ・ハムなど

十分な睡眠と適度な運動は?

睡眠と運動どちらも「セロトニン」を増やすと言われています。

