

地産地消運動！！

当院の食事は、地元の食材を使って調理しています。



5月26日の「ピース御飯・茶わん蒸し(グリンピース)」に阿知須産の「グリンピース」を使用しました。

「グリンピース」を採って下さった方に感謝状についてお話を聞かせていただきました。



磯崎 英規さん

磯崎さんは退職を機に本格的に農業を始められました。野菜づくりはとても楽しく、身体をよく動かすので、毎日の健康管理になっているそうです。

野菜の水やりは多すぎても少なすぎてもよくないので、それぞれの野菜にとって「ちょうどよい量」を調整しているそうです。他にもおくら、ちしゃ、ネギなども作っておられます。

「豆ご飯、しっかり食べてくださいね」とメッセージも頂きました。



大下 三男さん  
良子さん

大下さんはご夫婦で野菜を作られています。以前、大根も提供して頂きましたが、この度はグリンピースを「グリンピースご飯」として使わせて頂きました。

グリンピースは鳥が食べにくるので、ネットをかけるなどの工夫をしているそうです。昨年の11月に種まきされたグリンピースが、大下さんご夫婦の丁寧なお手入れでこんなにも立派な豆に成長しました。グリンピースのおすすめ料理はやっぱり新鮮な豆を使った「グリンピースご飯」だそうです。



古谷 信子さん

古谷さんは野菜づくりや花を育てることをとても楽しんでおられます。以前、なすも提供して頂きました。

グリンピースの苗にはネットをかけるなどの工夫をして、鳥に食べられないよう注意しておられます。

心を込めて野菜づくりをされている様子がうかがえました。

インタビューした日はちょうどハイビスカスの苗を植えておられました。お花が咲くのも楽しみですね。



# 栄養科だより

阿知須共立病院  
2015年7・8月号 第41号

夏空がとて眩しく、日差しが暑く感じる季節になりました。外にいと、じんわり汗がにじみ出てきます。夏を楽しむためには体調管理が大切です！屋内でも脱水症になる危険性があると言われているので、水分補給とバランスの良い食事で、これからの夏を乗り切っていきましょう。

## とれたてキッチン

今回は、ヨーロッパで「畑のミルク」と呼ばれる「ぶどう」と栄養が豊富でスタミナ食材である「うなぎ」についてご紹介します。

### ぶどう

ぶどうは世界で最も多く生産されている果物で、その種類は1万種以上にのぼるといわれています。

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。

ポリフェノール

活性酸素を除去し、がんや生活習慣病を予防する効果があります。

選び方

- ・粒が揃っていて皮に張りがあり、実がやや固めのものが選べます。
- ・粒が軸から落ちているものや、皮にしわがよっているものは避けましょう。

保存方法

- ・房をつけたままの場合は、1房ずつ新聞紙やポリ袋、ラップなどで包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。
- ・房からはずす場合、2~3mmほど枝を残して1粒ずつキッチンバサミを使って切り取り、タッパーやジップ付きの袋に入れて野菜室で保存します。

### ウナギ

うなぎは、夏バテや疲労などに効果がある滋養強壯の代名詞的食品です。うなぎは古くは「万葉集」の時代から強壯食品として、土用の丑の日などに食べられてきました。

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のに役立ちます。

ビタミンB<sub>1</sub>

糖質の代謝に重要な働きをして、エネルギーの産出を助けます。

選び方

- ・活うなぎなら、小ぶりで皮膚に光沢あるものを選びましょう。
- ・蒲焼きの場合は、長くなく幅広で身が厚く、ふっくらしたものを選びましょう。

保存方法（蒲焼き・白焼き）

すぐに冷蔵庫に入れ、期限表示を参考にしながら3日くらいで食べきるようにしましょう。冷凍する場合は、1枚ずつラップして保存用袋に入れて冷凍庫で保存し、1~2ヶ月くらいで食べきるようにしましょう。

料理の味付けに鰻蒲焼の添付のたれを使うのもいいかも♪

## 今月の一品

### 鰻といんげん炒め



材料(2人分)

鰻	1匹(70g)
いんげん	150g
キャベツ	100g
A	醤油 大さじ1
	砂糖 小さじ1
卵	2個
B	塩 適量
	酒 適量
サラダ油	適量
海苔	適量

- ①鰻を縦半分に切り、2cm幅の大きさに切る。
- ②キャベツはザク切りにして、いんげんを4cm幅の大きさに切る。
- ③溶き卵にBを加える。フライパンにサラダ油を熱して、溶き卵を流し込み、かき混ぜ、いったん取り出す。
- ④キャベツといんげんを炒める。
- ⑤うなぎを加えて炒め、Aで味を整える。
- ⑥卵を加えて、皿に盛り付け、海苔をのせる。

## ちゅーぼーですよ♡ 誕生日企画☆

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。



ロールケーキブルーベリータルト

患者さんに喜んでもらえるデザート何がイイかな〜?

栄養科では、毎月誕生日を迎える患者さんに、ささやかな「サプライズプレゼント」を企画しています

患者さんの思い出や楽しみの一つなるように取り組んでいます

見た目もかわいいデザートを作れるように頑張っています!



6月のサプライズプレゼント  
イチゴムース ☆ぶどうゼリー☆



## 世界の家庭料理 中国「小龍包」

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。

小龍包(しょうろんぼう)は日本でも人気の中華の軽食メニューです。

小龍包の有名店が多いのは、やはり台湾ですが、最初のお店は145年前、中国の「古猗園」というお菓子屋さんの出されたものが広がっていった、とされています。

小龍包の楽しみ方としては、皮の中に含まれたスープですが、このスープは、小龍包の味を左右する重大な要素とされているので、その店の独自の味を楽しみながら食べるのも良いかもしれませんね。



一口サイズの大きさが  
かわいいですね

## けんこう大辞典 MERS (マーズ)

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「MERS」(マーズ)についてご紹介したいと思います。

MERS(マーズ)は別名:「中東呼吸気症候群」と呼ばれ、「ベータコロナウイルス属MERSコロナウイルス」による急性呼吸気症候群です。

MERS(マーズ)の感染の原因は何ですか?

ヒトコブラクダがMERSコロナウイルスを保有していて、ヒトコブラクダとの濃厚接触が感染リスクです。

MERS(マーズ)の感染経路は?

MERSの感染経路は咳やくしゃみなどの「飛沫感染」と考えられています。正確には確定されていませんが、インフルエンザのように、次々と感染が広がることは無いようですが、患者と濃厚に接触した家族や医療関係者への感染が報告されています。

どのような症状を疑うべきですか?

MERS(マーズ)の主な症状は、発熱・咳から始まり、急速に肺炎を発症して呼吸管理が必要となります。特に高齢者の方や糖尿病、慢性肺疾患、免疫不全などの基礎疾患をもつ方は重症する傾向にあります。

中東諸国を中心としての発生が見られています。

予防や対策はありますか?

MERSを予防できるようなワクチンは、まだ開発されていません。症状のある方は、他者との接触を最小限にするとともに、「咳エチケット」を実行して、**すぐに保健所に連絡をしてください。**

