

ご自由にお持ち帰りください。

# 当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。

地産地消運動！

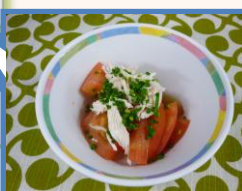
7月13日の「**トマトサラダ**」、8月27日の「**南瓜の含め煮**」に阿知須産の「**トマト**」と「**南瓜(くりまさる)**」を使用しました。

産地直送

野菜を提供して下さった方々に、野菜作りについてのお話を聞かせていただきました。



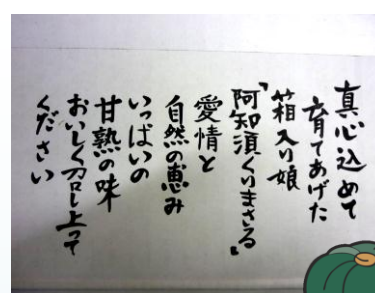
トマトを使った料理では、「付合せ」や「サラダ」、「カレー」に入れても美味しいです♥



中川恵美子さん

中川さんの**トマト作り**は、2月の「苗作り」から始まり、苗の芽がでて5cm位になると、大きめの入れ物に入れ替えて、大きくなるまで外に出し、ビニールをかけて育つのを待ち、4月頃に畑に植え替えているそうです。特に植え替えてからが大変で上手く成長するものもあれば育たないものもあって、とても注意されているそうです。そのトマトを「**サラダ**」に使わせていただきました。上手く育てる為に、茎に支えをするなどの工夫をして、心を込めて野菜を作られておられます。

トマトサラダ



南瓜の含め煮

## JA山口宇部カボチャ生産組合

JA山口宇部カボチャ生産組合が生産した「阿知須くりまさる」は糖度が13~15度とメロンなみに甘く、ホクホクした食感と肉厚で調理の時に煮崩れしにくいのが特徴です。

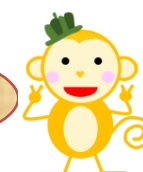
「くりまさる」は専門検査員のきびしい検査に通ったものだけが「阿知須くりまさる」として出荷されます。

**栗よりも、甘さに勝る「くりまさる」!** その甘さから、料理はもちろんスイーツにも大活躍!

今回、その**山口市のブランド野菜**として有名な「くりまさる」を使った「**南瓜の含め煮**」を提供させていただきました。



ご協力いただきました農家の皆さま、ありがとうございました。おかげで、旬の野菜を美味しくいただくことができました。



# 栄養科だより

阿知須共立病院

2015年9・10月号 第42号

コスモスがピンクや白などの優しい色の花を咲かせ、さわやかな秋風に揺れる季節となりました。秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など色々な「秋」があると言われていますが皆さんはどのような「秋」を過ごされる予定でしょうか？  
これからの時期は、夏での疲れが出てくること、と同時に朝夕と冷え込みが感じてくると思われまます。バランスの良い食事を通して健康に十分に注意をしながら、自分だけの「秋」を探してみませんか？



## とれたてキッチン



今回は、傘のような面白い形をしている「まいたけ」と皆さんおなじみ 8本の足を持つ「真タコ」についてご紹介します。

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か。

### 舞茸 (まいたけ)

舞茸はアジアやアメリカ、ヨーロッパなどの温帯以北に分布していて、日本にも自生していました。1980年代に人工栽培されるようになり、一般家庭に普及しました。



#### 栄養と成分

##### ・エルゴステロール

日光に当てるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を高めて骨や歯の形成をサポートします。

##### ・グルカン

免疫力を回復させ、がん予防に効果があります。

#### 選び方

・カサの色が濃い茶褐色で、パリッとしていて肉厚なもの良品です。

・軸は白くて張りがあり、かためものを選びましょう。

#### 保存方法

パックのまま新聞紙などで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

小分けして生のまま冷凍すれば約1ヶ月持ちます。調理するときは解凍せずにそのまま使います。

### 真タコ

欧米ではタコのことをデビルフィッシュと呼んで食べない人も多いですが、日本人はタコが大好きで世界のタコ消費量の約6割を占めています。



#### 栄養と成分

##### ・タウリン

血糖低下作用があり、糖尿病の予防改善効果が期待されます。また、肝機能の改善効果もあります。

##### ・ビタミンE

抗酸化作用があり、老化防止効果があります。

#### 選び方

・足が太く、弾力があり、表面が茶色でツヤがあるものを選びましょう。

・ぬめりが多かったり、皮がはがれやすくなっているものは鮮度が落ちていることが多いので注意して選びましょう。

#### 保存方法

たこは鮮度が落ちやすいので、一度に使い切れない場合は、ぬめりを取り、湯通してから冷凍するのがオススメです。

## ちゅーぼーですよ レシピカード大公開！！

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。

「この料理はどうやってつくるの？」という患者さんからの声にお応えして、栄養科のお宝料理レシピをカードにしてみました。

健康な体をつくるために、毎日の食事は大切です。

身近な野菜を使って、料理のレパートリーを増やしてみませんか？



### 掲示場所

- ①1階内科診察室前
- ②健診センター内
- ③リハビリ室前
- ④各病棟ナースセンター前の掲示板

病院内の4か所に設置しています。



旬の食材を使った料理・・・

## 私のおススメ料理 アジの南蛮漬け

このコーナーでは病院で出されている料理の中からおススメの料理を紹介します。



院長 三好正規

私は南蛮漬けの中でも「アジの南蛮漬け」が大好きです。アジは食べやすく、栄養価も高いのでお勧めです！！

### 鱈 (アジ)



日本の食卓に多く登場するアジ。クセが少なく淡白な味と深いうま味が人気とされています。アジは**心筋梗塞、脳梗塞、循環器系の病気**にとっても有効な栄養素を多く含んでいます。アジを選ぶときのポイントとしては、尾の付け根にあるゼイゴがしっかりしていて、体が丸く膨らんであるものを選びましょう。

「アジの南蛮漬け」は9月24日の献立で出てきます。皆様、おたのしみ～☆



## 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。

### 転倒 (低栄養)

**低栄養状態**とは、健康な体を維持し活動するのに、必要な栄養素が足りない状態をいいます。

日々の健康状態が**転倒を引き起こす要因**になります。

#### 転倒の要因

- ・体のバランスが悪くなる
- ・視野や視力が悪くなる
- ・感覚が鈍くなる
- ・精神的に注意不足による不安・焦り・緊張・興奮 など

### 骨を丈夫にする食材

#### カルシウム

カルシウムは、歯や骨を作るのはもちろん、ホルモンバランスを整えたり、筋肉を動かす時にも使われています。

#### ビタミンD

ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収をよくして血液中のカルシウムの濃度を一定に保てられます。

#### ビタミンK

ビタミンKは丈夫な骨をつくり、骨からカルシウムが溶けだすのを防いでくれます。

桜エビ チーズ いわし ひじき えんどう豆 モロヘイヤ みそ



さけ さんま ひらめ 卵 しめじ 干しいたけ うなぎ きくらげ



納豆 わかめ ほうれん草 ニラ クレソン ひじき クレソン かぶ (葉) モロヘイヤ



今月の一品

### さっぱり！ 舞茸とチンゲン菜のヘルシーおろし和え



#### 材料(2人分)

A	舞茸	100g
	えのき	100g
	しめじ	100g
B	油	適量
	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1
	大根おろし	100g
	チンゲン菜	100g
C	ネギ	50g
	酢	大さじ2
	醤油	大さじ2
	砂糖	小さじ1

#### (作り方)

- ①鍋に油をひき、Aを炒める。
- ②①にBを加えて味をつける。
- ③チンゲン菜を湯がき一口大の大きさにきる。
- ④②と③を合わせ、Cの調味料で味を整える。
- ⑤④を皿に盛りつける。
- ⑥⑤におろした大根を盛り付け、ネギを散らす。

