

栄養科だより

2015年11・12月43号

早いもので今年もあとわずか。光陰矢の如しとはよくいったものです。今年も残り少なくなっていく年を惜しみながら今年、最後の「栄養科だより」をお楽しみ下さい。これからも、皆さんの役に立つ食情報や栄養科のおもしろ情報を紹介していきたいと思ひます。来年もよろしくお願ひいたします。

とれたてキッチン

旬! 今回ご紹介する旬の食材は平たい魚でおなじみの「かれい」と独特のぬめりをもつキノコ「なめこ」についてご紹介します。

このコーナーでは「旬が旬！」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)』をご紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

かれい



かれいは、ヒラメと似ている為、日本では「左ヒラメに右かれい」と、いわれ腹を下にしておかれた時、目の位置で見分けているようですが、海外には目の位置が逆のかれいもいるそうです。

(栄養と成分)

・高たんぱく

かれいは消化の良いたんぱく質を豊富に含み、脂質は少ないため、胃弱の人や体力の低下している人にはぴったりの食材です。

・コラーゲン

コラーゲンは肌に潤いを与え、保湿効果に効果が期待できます。

(選び方)

・鮮やかな赤褐色で班紋もはっきりして身が厚いものを選びましょう。パック詰めがよく見えない時は色つやが良く、ぬめりがあるものを選びましょう。

(調理ポイント)

かれいは身が柔らかく、崩れやすいので調理中は決して途中で裏返さないようにしてください。

なめこ



なめこは日本原産のきのこです。台湾や中国にも一部存在しますが食用として食べていたのは日本だけだそうです。

(栄養と成分)

・ムチン

なめこのネバネバの元になっている成分です。粘膜を保護・修復する働きがあり胃炎や胃潰瘍・ドライアイなどの予防にも効果が期待できます。

・トレハロース

キノコ類に含まれる糖質の一種で、高い保湿効果があるとされ、乾燥肌ケアに効果があります。

(保存法)

なめこは傷つきやすいので早めに食べてください。冷凍保存を行うときは、沸騰したお湯にさっと茹でて保存袋に入れて冷凍しましょう。冷凍すると風味が落ちるので冷凍しても早めに食べるようにしましょう。

(調理ポイント)

なめこは基本的に生食はできませんので、軽く水洗い後、加熱してから食べるようにしてください。

1. かれいの切り身に酒塩をします。
2. Aの材料を混ぜ合わせます。
3. かれいの表面に付いている水分をキッチンペーパーで拭き取ります。
4. 2の調味料を3のかれいに塗ります。
5. グリルにアルミホイルを敷き、身が崩れないように4のかれいを置きます。
6. グリルの弱火で15分焼いていきます。
7. かれいに火が通ったら、器に盛り付けて出来上がり♪

Aの調味料に明太子を加えて、焼いても美味しいですよ♪

今月の一品



(材料) 2人分

かれいの切り身	2切
塩	0.4g
酒	6g
卵黄	16g
米味噌	大さじ2
みりん	6g
酒	6g

ちゅーぼーですよ

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』をご紹介します。

今回は、12月25日『クリスマスの行事食』についてご紹介します。



(去年のクリスマス) 常食の食事



(去年のクリスマス) きざみ食の食事

メニュー

御飯 ローストチキン 雪サラダ カニの和風プリン
キャベツの浅漬け クリスマスケーキ

メリークリスマス



雪サラダ

雪サラダはおからを使った料理です。ふんわりとしたサラダが、雪のような一品です。



カニの和風プリン

カニ和風プリンはなめらかな食感をした料理です。高齢の方にも食べやすい一品です。

私のおススメ料理

お好み焼き



一般のお好み焼きと比べて、お好み焼きのふんわり感が好きです。実は、病院のお好み焼きは、ただ焼いているのではなく、コンベクションオーブンで表面は焼きながら、中は蒸らしながら調理しています。どのお店で食べるより、美味しいと思います。マヨネーズもご賞味あれ♪

栄養科長 萩原 雅人

「お好み焼き」は12月1日の選択メニューの献立に出ています。皆様、お楽しみに～☆

このコーナーでは季節の行事食について紹介します。

お好み焼きの歴史

今のお好み焼きの形状になったのは、戦争で食料が不足した時に少量の小麦粉と野菜で食べられるようにと作られたそうです。名前は当初決まった名前は無かったが好きな具を入れていくということで「お好み焼き」となったそうです。

お好み焼きは広島風と関西風どっちが好きですか？

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。

冬の寒さで服を着込む枚数も増えてきていませんか？寒さと同時に空気の乾燥が気になるこの季節。そんな冬に注意したい「乾燥肌」についてご紹介します。

乾燥肌とは？

皮脂の分泌量が低下し、角質の水分量が低下している状態です。肌の表面はうるおいがなく、柔軟性がなくなりもろい状態になっています。

主な症状

- かゆみ「乾燥性皮膚炎」
乾燥肌になると、ちょっとした刺激にも感じやすくなります。一度かき始めると、更にかゆくなります。
- ひび・あかざれ
乾燥に加えて寒さや水仕事により血行が悪くなり、皮膚の表面に亀裂が入った状態をいいます。
- 手あれ
手の皮脂が減少して、バリア機能が低下し、炎症ができた状態をいいます

×乾燥肌に悪い食べ物→インスタント食品・刺激物

インスタント食品: インスタント食品は体内でうまく吸収出来ず、新陳代謝が悪くなり肌へ悪影響を及ぼします。

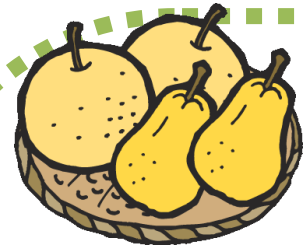
刺激物: 香辛料やカフェイン・チョコレートを言います。それぞれ良い効果もありますが、取りすぎると肌が刺激を受けたり、胃が有れて、お肌にも影響が考えられます。

◎乾燥肌に良い食べ物

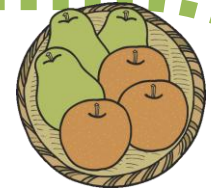
- ①黒い食品 「こんにやく・黒胡麻・ひじき・ごぼう・黒豆・黒こしょう」
- ②緑黄色野菜と動物性食品 「レバー・卵・人参・ほうれん草・海苔」
- ③脂質の多い食材 「肉類・青魚・卵・乳製品・植物油・ナッツ」

当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。

9月7日のデザートに産地直送の『梨』を使わせていただきました。



梨を提供して下さった方々に梨作りについてお話を聞かせていただきました。



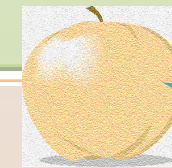
田中ひろ子様
(田中利伸様)

田中さんは梨の収穫を始めて65年になるそうです。
梨を作るのは意外と大変で、梨畑の手入れは一年中されているそうです。
秋の収穫が終わると、すぐに土作りを行い冬は枝の剪定、春には花芽の整理を行い、花が咲けば受粉、実が無ければ摘果をして、その後、実に袋をかけたなどして梨を作られておられるそうです。
また、病虫害の防除や猿・猪・鹿などの害獣の対策など、とても注意されているそうです。
そんな真心の籠った梨畑には、樹齢65年の古木もあるそうです。

「私の園では、低農薬・有機肥料に心がけていて、
皆様に安心・安全な梨を提供できるように頑張っています」

梨は日本で栽培されている果物の中でも歴史が古く、弥生時代から食べられていたそうです。
梨と言えば、東洋では「和梨」西洋では「洋ナシ」を意味します。
西洋において、日本の「和梨」を英語で表すと『砂の梨』を意味するそうです。
梨＝洋ナシ文化の人からすると「和梨」独特の(石細胞による)食感が砂でも噛んでいるように思えたのかもしれませんが☆

梨の語源は定かではありませんが、《梨＝無し》に通ずることから、ある地域では①家の建材に梨を使い(何も無し)と盗難防止をしたり、②家の鬼門の方角に梨を植えることで(鬼門無し)と縁起を担ぐ意味として梨が使われていたそうです。



梨は「バラ科ナシ属」の植物です。

梨の効能

梨はビタミンをほとんど含みませんが、果物のなかでも水分と食物繊維が比較的多く、便を柔らかくしてくれる作用を持つので便秘気味の人にはいいかもしれません。また高血圧予防・利尿作用・消化を助けてくれる酵素も含まれています。

その他にも東洋医学で、梨の絞り汁は咳止めの効果があると言われています。

美味しい梨の選び方:ポイント5つ

- ①大きいものを選ぶ
- ②お尻がふっくら肩が角張っているものを選ぶ(真ん丸い梨は避ける)
- ③同じ大きさなら重いものを選ぶ
- ④表面が硬く「ざらざら」しているものより「つるつる」しているものを選ぶ
- ⑤皮の艶があるものを選ぶ

保存方法

新聞紙に包み、ビニールかラップで包み、ヘタを下に向けて野菜室で保存しましょう。
新聞紙が無くて、ビニールかラップで包み保存するだけでもいいです。
常温保存→3~4日 冷蔵庫保存→1週間
むいた梨は塩水か砂糖水をかけてラップをすることで褐色を防ぐことができます。



ご協力いただきました農家の皆様、ありがとうございました。
おかげで旬の果物をおいしくいただくことができました。

