



栄養科だより



2016年1・2月 44号

あけましておめでとうございます

新年をむかえ、新たな気分でお過ごしのことと思います。新病院になって初めての正月を迎えました。これからも栄養科は皆様に「おいしい」と言っていただける食事を提供していきたいと思います。d(^-^)! 皆様にとってステキな1年となりますようにお祈りいたします。

とれたてキッチン

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。

今回ご紹介する旬の食材は**福(フク)**を呼ぶ魚として有名な「**フグ**」と**独特の癖がある葉野菜「高菜」**について紹介します。

フグ (河豚)

フグは昔から食べられていた食材の1つですが、江戸時代あまりにフグ中毒事故が多くあった為、フグ禁止令が布かれました。しかし、伊藤博文により、山口県のみ禁止令が解かれ、それから戦後になるまでフグを食べられるのは日本中、山口県**だけ**だったそうです。

(栄養と成分)

タウリン
血管や心肺機能を強化したりスタミナをつけたりするのに必要な栄養素です。動脈硬化や高血圧の改善に効果が期待できます。

セレン
フグの背中黒い部分に含まれています。セレンは免疫機能を高めたり抗酸化作用の働きがあるため抗ガンに効果があるとされています。

高タンパク低カロリー
フグの身は、脂質はほとんど無く、とても健康にはいい食材です。他の白身魚に比べたら旨味成分が多く含まれているので、料理に「だし」を入れなくても、フグの旨味が充分広がります。

(フグの豆知識)
なぜフグの刺身は薄いのか?
実はフグの身はとても身が引き締まっていて歯ごたえがあります。その為フグを普通のお刺身と同じ厚さに切ってしまうと噛み切ることが難しくなってしまうフグの旨味を味わうことができません。フグの刺身をあの厚さに切るからこそ旨味を最大限に引き出すことができるんです。

高菜(たかな)

高菜はアブラナ科の野菜で「カラシナ」という野菜の変種です。本来、高菜はアクや癖のある野菜であるため生食には向きません。しかし長崎県の「雲仙こぶ高菜」はサラダとして食べられる「高菜」だそうです。

(栄養と成分)

βカロテン
抗酸化作用があるため免疫力アップにもなります。風邪の予防として効果が期待できます。

イソチオシアネート
イソチオシアネートは高菜のピリッとした辛みに含まれている成分で癌の発症を抑える効果があると期待されています。

(選び方)
高菜の旬は12〜3月になります。漬物用とするのであれば、大きく育ち葉に十分な厚みがあるものを選びましょう。炒めたり、煮たりする場合は、葉が柔らかく、葉先までピンとしたものを選びましょう。

(保存方法)
高菜を生のまま保存したい場合は湿らせたキッチンペーパーで包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保管するようにしましょう。

お家で簡単! 「フグの煮凝り」



きゅうりなどの野菜を加えて、サラダ風に食べても美味しいですよ。

材料(2人分)	
ふぐ皮	80g
カニかまぼこ	30g
だし汁	250ml
日本酒	50ml
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
青しそ	適量
紅葉おろし	適量

作り方

- ①なべにAの材料とふぐ皮を入れて弱火で30分ほど煮ます。
- ②火を止めて粗熱をとり、カニかまぼこを加えて型の容器に入れます。
- ③冷蔵庫に入れ、冷やし固めます。(約2〜3時間)
- ④容器から中身を取り出して器にのせ、青しそ・紅葉おろしで盛り付けて出来上がり☆

フグのコラーゲンたっぷりの一品です。

ちゅーぼーですよ

1月〜2月

このコーナーでは『栄養科』の季節の行事食について紹介します。

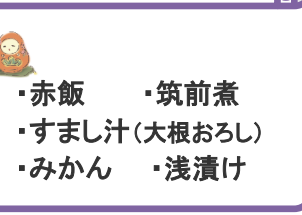
栄養科では、日本の行事を病院でも祝えるような食事を提供させていただいています。今回は1・2月の**行事食**を紹介させていただきます。

「お正月」



- ・赤飯
- ・すまし汁(大根おろし)
- ・みかん

「成人の日」



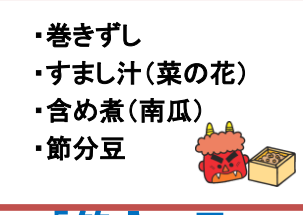
- ・筑前煮
- ・数の子
- ・すまし汁(あんぺい)
- ・つけもの

「鏡開きの日」



- ・巻かずし
- ・みそマヨネーズ焼き
- ・すまし汁(庄内麩)
- ・ぜんざい
- ・浅漬け

「節分の日」



- ・すまし汁(菜の花)
- ・含め煮(南瓜)
- ・節分豆

私のおススメ料理

巻かずし



これはうまい!!

私のおススメ料理は「巻かずし」です。昔ながらで、穴子など7種類の具が入っているので美味しいですよ。栄養科全員で巻く姿も楽しみです。手作りなので愛情もたっぷり入っている巻かずしです☆

栄養科 河野妙子

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。

2月3日に食べる恵方巻きは節分に食べると縁起のいいとされる「太巻き」を食べる行為で大阪地方を中心として行われている習慣です。節分の夜に、その年の恵方に向かって無言で願い事を念じつつ食べたり、目をつむって食べたり、笑いながら食べるのもいいという話もあります。また太巻きの具には商売繁盛や無病息災を願って七福神を巻き込むという意味合いがあるそうです。

平成28年(2016年)の恵方は「南南東」です。

「巻き寿司」は2月3日の献立に出てきます。お楽しみに〜☆

けんこう大辞典

口内炎

正月のおせちなど、色々なイベントで美味しい料理が食べられていると思います。口内炎は食事の時に苦痛を伴うため、食欲が失せて栄養不足となり、口内炎はますます悪化してしまいます。美味しい食事を食べるためにも口内炎は治していきましょう。

口腔内は基本的に細菌に対して防御する反応が強い場所の1つです。しかし、体の抵抗力が落ちていたり、傷ができていたりすると過敏に反応し、口内炎となって現れます。

原因:①ストレスなどの疲れ ②口腔内の衛生不良 ③物理的・化学的刺激による損傷 ④脱水・栄養状態の不良・発熱⑤感染症など

食事のポイント

歯磨きで口腔内を清潔に保つことも大切です。

①ビタミンB群を多く取りましょう。

②熱いものや味付けの濃いものは避けましょう。

③食材が硬い食材は避けましょう。

皮膚や粘膜の健康を保ち、代謝を促します。

症状を悪化させない為、口腔内に刺激の与える食事は避けて下さい。

緑黄色野菜
牛乳やヨーグルト
わかめやひじき
納豆 など

かんきつ類
カレーライス
梅干し
濃いみそ汁 など

当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。

産地
直送

11月11日芋飯(芋粥) 12月18日白菜生酢 12月30日おでんに

阿知須産の“芋・白菜・大根・人参”を使用しました。



地産地消
運動 ★



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。

芋飯(芋粥)



櫻井 仲仁さん(道子さん)

紅あずま
紅はるか

他の人達からも「美味しい」と言われている芋です。「美味しい」と言われると、やっぱりうれしいですね。



櫻井さんはもともと野菜作りが好きで50年前から始められたそうです。

作られている野菜は、その土地にあった野菜を選びながら作られているそうで、芋の他にも金時人参・ナス・らっきょう・椎茸なども作られていました。畑は道路から少し丘を上ったところにあり、重い荷物を持って上がるには苦労されているそうです。

野菜作りでうれしいことは、育てた野菜が良くできた時だそうです。

芋料理では、芋の甘味が分りやすい「焼きいも」がおすすめです。

白菜生酢



消費者の方に安全で安心の農産物を食べていただきたいと思っています。美味しく食べて下さいね。



田邊 忠志さん

田邊さんは野菜作りを30年間続けておられ、農協の市場や阿知須サンパークの「新鮮市場」にも出荷されているそうです。

今回、提供していただいた白菜は「黄ごころ85」という種類の白菜で、虫が付かないように気を使って大事に作られたそうです。

誰も出荷していない時にこそ、野菜の出荷ができるように品種選びや植え付け時期を考えて、いつでも出荷できるように野菜の出来上がりの時期をずらしたり工夫されていました。家では畑で採れた白菜を「漬物」や「鍋」にして食べていると言われていました。

おでん

美味しく食べていただけたら嬉しいです。

冬野菜をたくさん食べて元気になってください。



吉村 和子さん

吉村さんは以前に人参を提供していただいたことがあり、今回は大根を提供していただきました。大根の種類は「みの吉2号」で生地のイイ大根ができるそうです。野菜作りでは虫が付かないように注意しながら作っておられました。他にもブロッコリーやキャベツなどの野菜も沢山作られていました。



国重 貞子(恵子)さん

今回、国重さんは人参(黒田5寸)を提供していただきました。野菜作りの始めは苦労も多く大変だったそうですが、野菜をもらった時のお孫さんの笑顔を見ることができた時が一番うれしい瞬間だそうです。今年は雨が少なく、虫も多くて野菜作りは大変でした。特に人参は水を欲しがる野菜で芽が出るまで水やりに気を使ったそうです。

