

栄養科だより

2016年5・6月号

朝・夕の気温も上がり過ごしやすい季節になりましたね。衣替えの時期となりましたが、みなさんはもうお済でしょうか？最近では、半袖に通した腕が日差しを浴びて、じんわりと肌から汗がにじみ出てきています。紫外線対策と節電に心がけながら夏に向けての準備をしましょう！！

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、みなさんの食卓にもいかがでしょう。

とれたてキッチン

夏までもう少し！今回は意外と栄養価の高い豆苗と果物でなじみの深いキウイについてご紹介します

豆苗 (とうみょう)

近年スーパーでよく見かけられる豆苗ですが、豆苗はエンドウの発芽した芽の先端を摘み取って食用にしたものです。古くは中国の食材として収穫され高値で取引されてきたそうです。

栄養と成分

- ・βカロテン
豆苗のβカロテンはほうれん草よりも多く含まれています。βカロテンは発癌や動脈硬化を予防する効果が期待できます。
- ・ビタミンK
ビタミンKは骨を作ったり、血液を凝固させる成分を合成するのに必要な栄養素です。また骨折や傷などの治癒効果が期待できます。

保存法

買って来た袋入りの状態であれば冷蔵庫に置いて保存するのですが、開封後や露地栽培されたものはビニールやポリ袋に入れて冷蔵庫に保存の方が良いです。

選び方

選ぶ時は葉の緑色が濃いものが良いです。

再生利用

根付きの豆苗は豆より上の部分で切り取ります。水の張った容器に入れて、毎日水を交換すると芽が伸びて

キウイ

スーパーの店頭に並んでいるキウイは「ニュージーランド産」が多いと思いますが、実はキウイの原産地は中国です。ニュージーランドの国鳥「KIWI」に外見が似ている為「キウイ」となったそうです。

栄養と成分

- ・アクチニジン
アクチニジンは蛋白分解酵素を持っているため魚や肉などの消化を助けてくれる効果があります。
- ・ビタミンC
キウイには多くのビタミンCが含まれ、血糖抑制や癌抑制の効果も期待できます。

保存法

食べごろになったキウイは乾燥しないようにビニールやポリ袋に入れて冷蔵庫に保存します。固く熟されていないキウイは室内保存やバナナやリンゴと一緒に袋に入れておくと早く追熟させることができます。

ゼラチンを使う場合は要注意

キウイは蛋白質分解酵素を含んでいるためゼラチンと相性が悪く固まりません。キウイを少し加熱すると酵素の働きを抑えることができ、固まるようになります。

キウイサラダ

(材料:2人分)

キウイ	1個
アボカド	1/4個
むきえび	30g
ヨーグルト	50g
砂糖	5g
マヨネーズ	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
レモン汁	小さじ1/2



(作り方)

- ①Aの材料を混ぜ合わせます。
- ②キウイの皮をむき、厚めの「いちよう切り」にします。
- ③アボカドの皮と種を取り、「角切り」にします。
- ④むきえびを茹でます。
- ⑤①～④の材料を混ぜ合わせたらできあがり♪

病院の食事でも「ヨーグルトサラダ」にキウイが入っています。ポテトサラダにキウイを入れても美味しいですよ☆

ちゅーぼーですよ たけのこ

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。

春の訪れを告げる「たけのこ」ですが、5・6月に入りそろそろ「たけのこ」も終わりに近づいてきました。みなさんはどのようにして「たけのこ」食べられたでしょうか？栄養科では生のたけのこを『たけのこご飯』や『炊き合わせ』などに料理して患者様に提供させていただいています。

「たけのこ」には、**たくさんの食物繊維とたんぱく質が含まれています。**

立派なたけのこです



下ゆで

下ゆでに米ぬかを入れるのは米ぬかのカルシウムとたけのこのえぐみの成分が中和されるからとされています。



たけのこご飯

炊き合わせ



このコーナーでは病院で出されている料理の中からおすすめ料理を紹介します。

私のオススメ料理 カルちゃんサラダ



栄養科 伊藤文子

カルちゃんサラダには生の小松菜がたくさん入っていて、マヨネーズとの相性がピッタリ☆あまりに大好きで、家でカルちゃんサラダを作ることもあります。ぜひ、患者様もサラダを食べて元気になってください。

カルちゃんサラダは小松菜・ひじき・しらすなどカルシウムたっぷりのサラダです。見た目は黒っぽいですが、味は抜群に美味しいです。

長年、栄養科で愛され続けてきた料理の1つでもあります。また、カルシウムが多いため骨粗鬆症の予防にも良いですよ。

カルちゃんサラダは6月22日の献立に出きます。皆様 お楽しみに～☆

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。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。他の人と会話を楽しんでいる時、口の臭いがふと気になったことはありませんか？歯や口は食べる事以外に表情を豊かにしたり、話したりと色々必要なツールですが、口臭が強い人は虫歯や歯周病になっている可能性があると言われています。今回は虫歯や歯周病になる前の対策として口臭予防についてご紹介します。

口臭の原因



①食べ物や嗜好品による口臭は、「においの強い食べ物」や「ニンニクなどのネギ類やアルコール類」が体内で、さらに臭いのキツイ物質が作られます。それが血液を通り、汗や口臭として出てきます。

②生理的口臭は「唾液分泌の低下」によるものです。ストレスや朝起きたときなど唾液が少ない口中で殺菌作用が働かず、細菌が増殖し臭いを発生、口臭となります。

③病的口臭は、「虫歯や歯周病」により増殖した菌と、「消化不良」による未消化の食べ物から発生した臭いが、肺から息と共に出ていった臭いが、口臭となります。

口の中を清潔に！

口臭を和らげる食べ物

①サラダ(生野菜)
サラダなどの生野菜は大量の酵素や食物繊維を含んでいる為、食べることで腸の調子が改善されます。腸の働きが良くなれば、腸内からのまわってくる悪臭が減って口臭が減ります。

②フルーツ(生果物)
食後、パイナップルなどのフルーツはたんぱく質分解酵素を持っている為、口臭原因の1つである舌苔(たん白質)を分解し、取り除くとされています。

③ヨーグルト
ヨーグルトの乳酸菌は口腔内の菌を増加させない働きがあります。無糖のヨーグルトに限り、歯磨き後にヨーグルトを少し食べるだけで口臭予防に効果的とされています。

今月の一品

