

# 当院の食事は、地元の食材を使って調理しています。

地産地消運動！！

6月21日の「ラビゴットソース」に、阿知須産の“なす”を使用しました。



この度、なすを提供してくださった方々に野菜づくりについてのお話を聞かせていただきました！



ナスはアクが多いけどやわらかいので食べて元気になってください。



## 本永 加寿江さん

本永さんは以前、ほうれん草を提供していただき、今回も美味しい『ナス』を提供していただけることになりました。『ナス』の種類は“ちくよう”という種類で日にちが経っても色が変わらないため、他のなすに比べて色合いのいいナスが長く食べられるそうです。

今年の『ナス』は気候の関係から「ナスの太りが悪い」と本永さんは言われていましたが、提供していただいた『ナス』はとっても丸々とした『ナス』をいただきました。

焼きナスに生姜醤油をつけて食べるのがおススメの食べ方だそうです。他にもトマトなどを育てているそうで、今年のトマトは良くできているとの事でした。

土の栄養が野菜を育てるうえで大切なため土壌検査をしてもらい土の窒素量を肥料などで調節するなど土作りにも力を入れています。



こだわりのナスです。おいしく食べて下さいね★



## 吉村 和子さん

吉村さんも今まで沢山の野菜を提供していただき、どの野菜もおいしくいただきました。今回は『ナス』を提供していただきました。吉村さんの『ナス』は種から育てているため、人一倍時間をかけているそうです。また葉の裏に虫がついていないかなど注意深く観察たり

土の湿気が逃げないように黒いビニールのシート(黒マルチ)で土を覆って『ナス』に十分に水分が行くように大切に育てられています。吉村さんは『ナス』を焼きナスか素揚げにしてソーメンのつゆで食べるのがおススメだそうです。

他にもきゅうりやオクラやゴーヤなどの野菜も沢山育てているとの事でした。



ナスの花がとてもキュート☆「親の意見とナスの花は千に一つも無駄がない」ということわざもあるほど、ナスの花は咲くと必ず実をつけるそうです。今年も沢山出来るといいですね～(^^)



ナスは強い抗酸化力があるため癌や生活習慣病に繋がる物質を抑える力があります。また夏野菜なので身体を冷やしたりするのに良い野菜です。しかし、身体を冷やしすぎると代謝がわるくなるので食べ過ぎにも注意してくださいね～☆



ご協力いただきました農家のみなさま、ありがとうございました☆

旬の野菜をとてもおいしくいただくことができました。

みなさんも、地元の旬の野菜をモリモリ食べて暑い夏を乗りきりましょう！！



# 栄養科だより

阿知須共立病院  
2016年7・8月号 第46号

蝉の大合唱に夏の訪れを知る季節となりました。皆さんいかがお過ごしですか？  
 うだるような夏の暑さが続き、冷房などで体を冷やしてはいませんか？夏と言えば花火大会や夏祭りなどのイベントも多く、楽しい季節ですが、一方では体調を崩しやすい季節でもあります。夏を楽しむためには体調管理をしっかりすることが大切です！  
 こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけて、ステキな夏を過ごしましょう

## とれたてキッチン

今回は、美容食材として有名な「パプリカ」と夏バテ対策に期待できるスーパー食材「豚肉」についてご紹介します。

### パプリカ

パプリカはトウガラシの仲間です。ピーマンより肉厚で糖度が高く、ハンガリーが原産地とされています。美容にも良い食材として必要不可欠な食材とされています。

#### 栄養と成分

##### ビタミンC

パプリカのビタミンCは熱に強く壊れにくく、レモンの2倍含まれます。疲労回復や肌荒れ回復、免疫作用向上の効果が期待されます。

##### ビタミンP

ビタミンPは血圧を下げたり、血中コレステロール値を改善する作用があるとされています。

#### 選び方

全体的に色が濃く、ツヤとハリがあるものがイイとされています。また成長しすぎず、中ぐらいの大きさがベストサイズです。

#### 調理方法

パプリカはサラダにも使われていますが、油で加熱すると吸収率が上がる栄養素が多く含まれています。

時間が無いときはスパイスとして「パプリカパウダー」を振りかけるだけでも効率よく栄養素を取ることができます。

### 豚肉

豚肉は良質なたんぱく質を多く含んでいます。沖縄では「豚は鳴き声以外捨てる場所がない」というほど豚肉のあらゆる部位をうまく調理しているそうです。

沖縄の長寿の秘訣は豚肉のおかげかもしれませんね。

#### 栄養と成分

##### ビタミンB1

ビタミンB1はエネルギーを作る働きがあり、糖質の代謝やイライラを防いでくれる効果があります。

##### ビタミンE

ビタミンEには強い抗酸化作用があると言われ、動脈硬化予防への効果が期待されています。

#### 食べ方

豚のばら肉は脂肪が多いため敬遠されがちですが、一度茹でてから調理すると、豚肉の脂肪が減るため脂肪の摂りすぎなどの心配はいりません。

また豚肉は必ず一度は加熱調理をしてから食べましょう。

#### 保存方法

豚肉はラップに包み密閉容器に入れてから保存するようにしましょう。豚肉のかたまり肉なら1週間は保存可能です。冷凍すると長期保存も可能です。

#### 材料(2人分)

|      |      |
|------|------|
| 豚バラ肉 | 2枚   |
| アスパラ | 3本   |
| 梅干し  | 小1個  |
| 酢    | 大さじ2 |
| みりん  | 小さじ2 |



(1人分)エネルギー 26kcal  
 たんぱく質 2g  
 塩分 1g

#### 減塩食のコツ

酢やレモン汁など食塩のない調味料で味に変化をつけましょう。

- ①アスパラは、はかまを取り、熱湯で塩ゆでする。
- ②①を斜め切りする。
- ③豚バラ肉は熱湯でさっとゆでる。
- ④梅干しは種を取り、みじん切りにする。
- ⑤④とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥②と③と⑤を合わせて、皿に盛り付ける。★完成★

梅肉和えは、さっぱりとしていて食欲のない夏にはもってこいの一品★ アスパラをオクラや長芋にしても美味しいですよ。(^^)

## ちゅーぼーですよ

### 八朔の祝

(はっさく)



黒ゴマの風味と合わせて、消化が良いお粥は食欲がなくなりしがちな夏に良いかもしれませんね。

「八朔の祝」は夏のお中元の起源とされています。

八朔とは8月1日の事を示します。この頃は稲穂が実り始めるため、農家や武家などで初穂を恩人に送り、感謝を伝える日でした。今ではお中元として行われています。またこの日には、古くから疫病除けに「尾花粥」(ススキの穂を黒焼きにしてお粥と混ぜ合わせたもの)を食べていたそうです。江戸時代からはススキの穂の代わりに暑気払いとされた「黒ゴマ」をお粥にまぜた『黒ゴマ粥』を食べていたそうです。

●黒ゴマは体脂肪やコレステロール値の改善や疲労回復に期待されています。



## 私のオススメ料理

### カボチャのはさみ揚げ



栄養科 科長代行  
 片山 さつき

ほくほくしたかぼちゃの中からとろーりおいしいチーズが出てきます。ハムとチーズがかぼちゃに挟まれているのでかぼちゃの甘い中に程よい塩味がアクセントに♪ほくほくとろーりの二つの食感と甘味と塩味の二つの味が楽しめます★

このコーナーでは当院の献立の中からオススメの料理を紹介します。

患者様から「美味しい」と評判の高い『カボチャのはさみ揚げ』は、夏が旬の「カボチャ」を使っています。

「カボチャ」はビタミンCやビタミンEが豊富に含まれているため夏バテ予防のためにも良いとされています。

また、「カボチャ」と言えば阿知須名産の【くりまさる】も店頭で見かける時期ではないでしょうか？

そんな旬の野菜をふんだんに使った『カボチャのはさみ揚げ』は8月4日の献立出てきます。

皆様、お楽しみに～☆

## けんこう大辞典

### 熱中症予防

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。

**夏本番!** 近年、西日本では冷夏が続いていました。しかし、消防庁の調査によると高齢者の熱中症割合が去年、始めて50%を超えました。去年の熱中症での救急搬送は山口県では合計500人くらいでしたが、その中の半が高齢者だったそうです。熱中症の危険は思わぬところから忍び寄ってきます。今回は熱中症予防についてご紹介させていただきます。

①熱中症って何？

①熱中症とは高温高湿環境において生じる適応傷害のことを言います。人は汗など皮膚を通して体内の温度調節を行っています。しかし高齢者などは、その体温調節機能が低く、喉の渇きも感じにくいいため、家の中で熱中症になって倒れていることが少なくありません。

②喉が乾いたら、水を飲むようにしているけど…？

②水分補給は「喉が乾いてから」では遅く、すでに軽い脱水状態と言われ、こまめな水分補給が大切になります。また大量に汗をかいた時はスポーツドリンクが適しています。しかし飲みすぎには注意を！市販のドリンクには糖質が高いものが多いため、急激な血糖上昇に繋がります。そのため普段は「お水」による水分補給で十分です。

③水分補給だけでいいの？

③大量の汗をかいて疲れを感じた事ありませんか？汗と一緒にカリウムやマグネシウムなどのミネラルが身体から流れ出てしまいます。水だけ補給していくと体内のミネラルバランスが乱れて疲労感が増し、熱中症に繋がってしまいます。熱中症予防に重要なマグネシウム・カリウム・ビタミンB群を取るようにしましょう。

マグネシウム: ひじき・ハマグリ・納豆など  
 カリウム: ほうれん草・きゅうり・切り干し大根など  
 ビタミンB群: 豚肉・牛乳・バナナ・レバー・かつおなど



今月の一品