

# 栄養科だより

## 阿知須共立病院

2016年9・10月号 第48号

秋空にイワシ雲が浮かぶ季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
夏の暑さも一段落した秋は過ごしやすい気候のため様々なことに挑戦しやすい季節と言われています。特に秋は実り多い季節のため「旬の食材」がたくさん出回る季節でもあります。「食欲の秋」と言いますがくれぐれも食べ過ぎにはご用心！  
体調に十分気を付けて、味わい深いこの季節をお楽しみください♪

# とれたてキッチン

今回は、日中国交回復で渡来した野菜“チンゲン菜”と銀色の長い姿が特徴の魚“太刀魚”についてご紹介します。

## チンゲン菜



チンゲン菜は大きなスプーン上の葉が何枚も重なったような形の野菜です。もともと中国野菜の1つで、昭和47年の中国ブームの時に中国から日本にやってきた野菜です。煮崩れしにくくシャキシャキとした食感が特徴的な野菜です。

### 栄養と成分

#### ・ビタミンC

ビタミンCは強い抗酸化作用を持ち、細胞の老化を防いでくれます。また免疫力を高めて風邪予防に期待できます。

#### ・ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くしてくれます。口内炎や風邪予防、ドライアイ予防に期待できます。

### 選び方

チンゲン菜は葉が緑色で柔らかく、葉柄は幅が広く厚みがある淡緑色のものを選びましょう。

### 保存方法

チンゲン菜は軽く霧を吹いた新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保管すると1週間程度もちます。

## 太刀魚

太刀魚はヘビのような長い魚体でギョロツとした大きな目を持つ回遊魚です。「太刀魚」は太刀のような魚体からの由来です。和歌山県有田市には太刀魚を骨ごとすり身にして使った蒲鉾の「ほねく」と呼ばれる郷土料理があります。

### 栄養と成分

#### グアニン

グアニンは銀色の皮に多く含み抗癌作用があります。

#### オレイン酸

オレイン酸は不飽和脂肪酸の1つで悪玉コレステロールを減少させます。動脈硬化や生活習慣予防に期待できます。

### 選び方

切り身を買うときは背びれと目の色が透明で銀色がはっきりしてあり、傷がなく肉質がピンクがかかった肉厚のものを選びましょう。

### 調理方法

太刀魚は淡白で上品な白身魚ですが熱を通すことで旨味が増します。特に皮に旨味が詰まっているので皮ごと食べましょう。

## 太刀魚の揚げ煮



- |       |         |       |
|-------|---------|-------|
| (2人分) | 太刀魚 2切れ |       |
| A     | 塩       | 少々    |
|       | 酒       | 小さじ 1 |
|       | 片栗粉     | 適量    |
|       | 油       | 適量    |
| B     | 醤油      | 大さじ 1 |
|       | 酢       | 大さじ 2 |
|       | 酒       | 大さじ 2 |
|       | 砂糖      | 大さじ 1 |
|       | 水       | 大さじ 3 |

- ①太刀魚の両面に7~8cmの切れ目を入れる。
- ②①にAの調味料をまぶして20分置く。
- ③②に片栗粉をまぶし、170~180度の油で揚げる。
- ④③の魚の背びれを取り除く。
- ⑤鍋にBの調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤に④の魚を入れて水気がなくなる少し手前まで煮込む。
- ⑦皿に盛り付ける。

※熱いうちに背びれの骨を取り除くのがポイント  
背びれの付け根の部分に軽く包丁を押し当てて、そのまま横にずらすと背びれが簡単に取れますよ。

今回は付け合わせにチンゲン菜とパプリカを添えてみました。他にも色々な野菜と一緒に食べて下さい。

# 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」を紹介します。

## 魚食普及月間

10月は魚普及月間です。  
近年、生活習慣病予防のため、野菜や魚などを選んで食べることが大切だと言われるようになりました。当院では栄養価の高い旬の食材を多く献立に取り入れて患者様に提供しています。  
今回は9~10月に当院で出している旬の秋魚を使った魚料理を紹介します。



### じゃが芋の含め煮(サバ)

サバには、不飽和脂肪酸や鉄、ビタミンB2・B12・Dが多く含まれており、抗癌作用があります。  
9月25日の昼食に出できます。

### さんまのハチミツレモン煮

さんまには、たんぱく質や脂質が多く、DHAも豊富です。  
免疫力低下を防ぐ効果があります。  
9月26日の夕食に出できます。

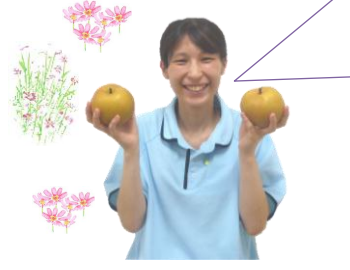
### 柿生酢(このしろ)

このしろには、カルシウムや鉄が比較的多く、身がやわらかく食べやすい魚です。骨粗鬆症予防に期待できます。  
10月23日の夕食に出できます。

## 私のオススメ料理

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。

### 肉うどん



栄養科 高岡麻由美

私のオススメは肉うどんです。  
昆布とかつお節からとったダシ汁と肉のうまみが最高です。  
麺を通常の長さより短くして患者様が食べやすいようにしています。  
栄養面が考えられ、色々な具材のつた「こだわりの肉うどん」★ぜひ、味わってみて下さいね。

うどんは日本に昔から伝わる麺類の1つです。  
うどんの栄養はカロリーが高く、栄養補給には良いですが、アミノ酸バランスが悪いので、野菜や肉で補うことが大切です。しかし食べやすいという利点があり、簡単に食べれる料理として好まれています。  
病院の肉うどんは野菜も肉も豊富で、特にダシ汁に“こだわり”を持っています。  
肉うどんは10月21日の昼食に出できます。

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。

## 乳がん



毎年10月は「乳がん月間」として、乳がんの早期発見・治療を呼びかけています。  
女性の皆さんは「忙しい、恥ずかしい、症状がないから大丈夫」などの理由から、乳がん健診を後回しにしてしまいがちではありませんか？乳がんは癌の中でも早期発見・治療で9割が治る癌とされています。今回はそんな乳がん予防の食生活について紹介します。

●乳がんとは  
乳がんは乳腺に発生する癌です。他の癌と同様に細胞異常の蓄積によって発生しますが、ホルモンに依存している点の特徴とされています。

- ### 乳がん発症リスクを上げる要素
- ・肥満
  - ・化学物質(殺虫剤や農薬、プラスチック)
  - ・運動不足
  - ・不規則な食生活
  - ・アルコール摂取量

## 乳癌予防のための食材と栄養素

- ビタミンC**:ピーマン・柿・ブロッコリー・ゆず・かぼちゃ  
ビタミンCは白血球の働きを強化し免疫力を高め、抗ストレスホルモンを増やすためストレスへの耐性を強化できます。
- ビタミンE**:落花生・にら・アスパラガス・さつまいも・このしろ  
ビタミンEは抗酸化作用がつよいため細胞の酸化を防ぎ抗癌作用を持ちます。
- ビタミンQ**:きなこ・栗・ほうれん草・じゃが芋・レバー・牛肉・豚肉  
ビタミンQは体内で合成される栄養素ですが、加齢と共に減少します。ビタミンQは発癌物質の促進を抑制し、癌の転移を抑制します。

今月の一品



# 当院の食事は、地元の食材を使って料理します。



8月27日の「ナスの含め煮」に阿知須産の“ナス”を使用しました。

## 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。



### 伊東 慶子さん

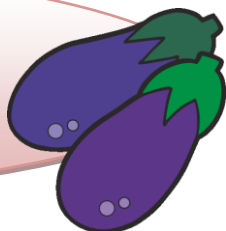


今回は伊東さんにナスを提供して頂きました！  
伊東さんは農協の栽培講習に行っておりおいしいナスを作る努力をされています。特に堆肥や石灰を入れたミネラルたっぷりの土作りをして、おいしい野菜を作っておられました。野菜作りをしていく中で、立派に育った時や野菜が無事に育っている時を見るのが楽しいそうです。今年の夏は、雨が少なくナスに水が足りないため、朝と夕方に水やりをされていたようですが、それでも水が足りないと苦労されていました。

伊東さんは、他にもかぼちゃ、じゃがいも、大根、白菜、キャベツなどいろいろな野菜を作っていて、中でも、白ナスは甘みが強く、焼いて食べるのがオススメです！



ご協力いただき、ありがとうございました。  
旬の野菜を美味しくいただくことができました。



# 実習生さん☆いらっしゃ〜い☆



宇部フロンティア大学短期大学部から、栄養士を目指している学生さんが来ました。

教科書では学べない知識を身に付ける貴重な時間となりました。



宇部フロンティア大学短期大学部

末村 春佳

私が栄養士を目指そうと思ったきっかけは小さい頃から好き嫌いが激しかった自分が、たまたま病院に入院した病院食を食べてから嫌いな食事が食べられるようになったからです。それから献立を立ててくれた栄養士さんに憧れを抱くようになり、栄養士を目指すようになりました。食事をする人がみんな「おいしかった」「食べていて楽しかった」「今まで食べられなかった物が食べられるようになった」と思ってもらえるような食事を提供したいです。私の学んだ知識と経験を活かしてみなさんに食の大切さについて楽しく伝えていければいいなと思います。

私の出身は阿知須なので、阿知須の良いところや、名物についてたくさん伝えていきたいです。

2週間の実習では栄養科の先輩方から教わったことをこれからの生活に活かしていきたいと思っています！



宇部フロンティア大学短期大学部

山本 悠貴

私が栄養士を目指したきっかけは、食べるのが好きで食に関わる仕事がしたいと思ったからです。栄養士は、食べて頂く人に合った栄養バランスを考え、健康のサポートをします。栄養バランスが良く、おいしい食事を作れる栄養士になり、食べることの大切さを伝えていけるようになりたいと思います。私が今はまっていることは、常備菜作りです。野菜中心に作るのので、食事に野菜が不足している時に便利です。良く作るのには、金平ごぼうやひじきの煮物で、最近は夏野菜をたっぷり使用したラトウイユを作りました。

将来は、管理栄養士の資格を取得し、病気で食事に制限がある方や、高齢で食べる機能に問題のある方にもおいしく食べて頂ける食事を提供し、その食事でも元気になる手助けができるようになりたいと考えています。

この実習では、大学の講義では学ぶことができない様々なことを体験できました。この経験をこれからの大学生活で活かしていきたいと思っています。2週間ありがとうございました。

