

栄養科だより

阿知須共立病院

2016年11・12月49号

今年ものこりわずかとなりました。皆さんは、今年を振り返ってどんな1年だったでしょうか？楽しかった人や、大変だった人、色々といらっしゃると思います。今回の栄養科だよりが今年最後となりますが、今後も、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っています。来年もよろしくお願いいたします。

とれたてキッチン

旬! 今回ご紹介する旬の食材は古くから身近な果物の「リンゴ」と 寿司料理でおなじみの「タコ」についてご紹介します。

リンゴ

日本では生食を目的とした甘味の多いリンゴが主流ですが、欧米では酸味が多いリンゴなど色々な種類のリンゴが好まれています。

(栄養と成分)

・デキストリン(食物繊維)

デキストリンは食後の急激な血糖値の上昇を抑制したり、コレステロールの吸収を抑制する作用があります。

・カリウム

カリウムは細胞内の機能を高め、血液中の塩素や酸のバランスを取る働きがあり、高血圧予防に期待できます。

(選び方)

ツルが太く、持ってみて重量感のある物を選びましょう。甘い香りがして、色まわりの良いリンゴも、おいしいリンゴですよ。

(保存)

リンゴは温度差があると痛みが早くなります。保存は野菜室など低温で湿度の高いところでビニール袋に入れておくと長持ちします。冷蔵庫に入りきらない場合は気温の変化が少なく、日光の当たらない所で保存しましょう。

タコ

海外ではグロテスクな見た目から食べる習慣の無い国も多いタコですが日本では弥生時代から食べられていたそうです。

(栄養と成分)

・タウリン

タウリンはコレステロールを低下させる作用を持ち、血圧の上昇を抑える効果もあります。

・ビタミンB2

ビタミンB2 は脂質をエネルギーに変える働きを持ち、過酸化脂質を分解する作用を持つため、血管障害を予防する効果もあります。

(選び方)

身に弾力性があり、皮がしっかりしているものを選んでください。ヌメリが多く、皮がはがれやすくなっているものは鮮度が落ちているので注意が必要です。

(保存)

タコは冷蔵庫で保存すると3~4日しか持ちませんが、小分けにして冷凍すると鮮度も落ちずに1ヶ月持ちます。生タコの場合は必ず茹でてから保存してください。

今月の一品

タコの春巻き



(材料) 2人分

タコ(茹で)	40g
そば(茹で)	40g
シソの葉	2枚
梅干し	適量
カニかま	40g
ピーナッツ(塩なし)	10~12粒
春巻きの皮	2枚
水溶き小麦粉	適量
揚げ油	適量

1. タコをそぎ切りに切ります。
2. 梅干しから種を取り、実を叩きます。
3. 春巻きの皮に、シソの葉・梅干し・そば・ピーナッツ・カニかま・タコの順番でのせていきます。
4. 3の具材を包み込むように巻いていきます。
5. 皮の端に水溶き小麦粉を塗り、皮を留めます。
6. 170℃の油で揚げます。
7. 皮がきつね色になったら、油から上げて油をきり、お皿に盛り付けます。

タコと梅干しの相性が抜群です！

ちゅーぼーですよ

地産地消活動

当院では、農家の方のご協力をいただき、地元阿知須でできた食材を使って食事を提供しています。地産地消活動を通して農家の方々とつながりを大切にしています。新鮮な農作物を使用して患者様に安全でおいしい食事を提供できるように活動しています。

地元で採れた新鮮な野菜の美味しさを届けます。

【地産地消チーム】

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。

どうかな？

おいしくなあれ～☆

農家の方々からの声と一緒に、旬の食材を患者様に提供します。

私のおススメ料理

かしわん



私のオススメは「かしわん」です。もともと、おそば好きの私ですが、「かしわん」は色々な食材がのっているので、見た目からも楽しめる料理です。盛り付けも楽しみながら食べてください。

「かしわん」は大きな汁椀に茶そばと椎茸や卵・人参・鶏肉など、たくさんの具材が盛り付けられ、だしがかかった「そば」料理です。

「かしわん」とは、大阪弁で菓子を乗せるお碗の意味ではなく、『大きめの汁椀』の事だそうです。

「かしわん」の由来はこの大きめの汁椀(かしわん)に盛り付けた料理からきています。

寒い季節となりましたが、温かいだしの入った料理は体を温めるので、冷え症の方にはオススメの一品です。「かしわん」は11月29日の献立に出ています。皆様お楽しみに～☆

栄養科 久富みゆき

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。

世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーです。世界糖尿病デーは国際糖尿病連合(IDF)と世界保健機関(WHO)によって糖尿病に対する注意を喚起する日とされました。当院では毎週水曜日に「糖尿病教室」を開催して糖尿病予防の普及啓発を行っています。今回は糖尿病予防対策に繋がる食材についてご紹介させていただきます。

糖尿病とはインスリンというホルモンの作用が低下したため体内に取り込まれたブドウ糖(血糖)が栄養としてうまく利用されず、体内中の血糖が多くなっている状態をいいます。

血糖値が高い状態が数年続くと全身の血管を障害して、心筋梗塞や脳梗塞、3大合併症につながる可能性が高くなります。その為、高くなった血糖値を下げる、または上げすぎないことが大切になってきます。

GI値(体内で血糖値が上がるスピード)が急激に上昇すると、血中の糖質を減らそうとインスリンが分泌されます。運動などで、すぐにエネルギーとして使われればいいのですが、使われなかった場合、「脂肪細胞」として蓄積されてしまいます。太りやすい・食欲増加・動脈硬化など糖尿病になりやすい体になってしまいます。そのため糖尿病予防のために「GI値の低い食材」を選びましょう。

GI値の低い食材

白ネギ: 白ネギの含硫成分が血糖値を下げる効果が期待できます。

黒豆: 黒豆には膵臓の働きを活発にして、インスリンを分泌する細胞を増やし、インスリン分泌を増加します。

ごぼう: ごぼうに含まれる「不溶性食物繊維」は血圧を穏やかにして血糖の上昇も抑える効果があります。



当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。



9月2日のすまし汁に『冬瓜』を使わせていただきました。



早く元気に
なってください。

冬瓜の畑がステキ☆



キュツ！
キュツ！



採りたての冬瓜には白い毛が
びっしりあるので、毛を全部拭き
取ってから出荷しています。

冬瓜をその場で採っていただきました(〇〇〇)!!



9月2日の昼食に提供した「すまし汁」の冬瓜は阿知須の西村憲二さんの”冬瓜”を使用しました。

西村さんは定年になって野菜作りを始めたそうです。

野菜作りはうまくいくとは限らないけれど、種をまいて植えた時にどんな風に育つかを想像するのが楽しみだそうです。他にも里芋やオクラ、椎茸などの野菜を多く作られていました。

冬瓜はビタミンCや利尿作用も含まれています。西村さんは「しっかり食べて元気になってもらいたい」と言われていました。



冬瓜には利尿や便通の促進、足のむくみを治す効果があります。その為、腎臓病の方にもよく利用されています。

冬瓜にはカリウムも多く含まれているため高血圧の方には、オススメの食材です。

冬瓜は長く保存が可能な食材です。カットしてある冬瓜は傷みやすいので、傷みが早いワタの部分を取り除いてラップに包んで冷蔵庫で保管しましょう。

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出来ました。

