

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお祈りします

吹く風や木々の枝先に春の訪れを探る季節となりましたが、まだまだ寒い日が続きます。昨年は、皆様のおかげでステキな年を過ごすことができました。新しい年を迎え、『栄養科だより』もいよいよ50号となりました。栄養科はこれからも皆様に「おいしい」と言っていたいただける食事を提供していきたいと思っております。皆様にとってステキな1年となりますようお祈りいたします。

とれたてキッチン

今回ご紹介する旬の食材は一年中食べられる主婦の味方「キャベツ」と風邪予防でおなじみ「ネギ」について紹介します。

冬キャベツ（寒玉）

キャベツは家庭で使われることの多い野菜ですが幕末時代に輸入されました。キャベツはアブラナ科の品種で「緑の栄養タンク」と呼ばれるほど、栄養が豊富に含まれています。

（栄養と成分）
ビタミンU（キャベジン）
 ビタミンUはアブラナ科の植物に含まれている独特の成分です。胃や十二指腸を保護するので、胸焼け防止に効果が期待できます。
ビタミンC
 ビタミンCは抗酸化作用を持ち、コラーゲンの生成に使われる栄養素です。乾燥肌で皮膚が荒れやすい時にはぜひ、食べてほしい食材です。

（冬キャベツと春キャベツの違い）
 3～6月頃に出回っている春キャベツは巻きがゆるく葉もとても柔らかくみずみずしいため、サラダなどの生キャベツの食感を楽しむ食べ方がおススメです。11～3月頃に出回っている冬キャベツは葉がきつちりと詰まっている状態で葉の硬さもやや硬めです。そのため煮崩れがしにくい利点があります。煮込み料理にすると甘味が出て美味しくなるためロールキャベツなどがおススメです。

（選び方）
 冬キャベツはずっしりと重く、葉の間が詰まっているものを選びましょう。

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）』を紹介いたします。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

ネギ

ネギには風邪を予防する栄養成分が多く含まれているため漢方では風邪薬の成分として使用されているそうです。東日本では白い部分を食べる「白ネギ」が好まれ、西日本では青い部分が多い「青ネギ」が好まれているそうです。

（栄養と成分）
βカロテン
 βカロテンは粘膜を強化して免疫力を向上させ風邪を予防する効果があります。癌細胞や動脈硬化の抑制にも効果が期待できます。

アリシン
 香り成分のアリシンは疲労回復・血液の流れを良くする働きがあるため脳卒中や心筋梗塞を予防する効果が期待できます。

（選び方）
 緑色と白色がはっきりして、白い部分はツヤがあり、よく締まって全体的に重みがあるものを選びましょう。

（保存方法）
 ネギを保存する時は白い茎の部分と緑の葉の部分を切り分けて保存しましょう。白い茎の部分は新聞紙に包んで冷蔵庫に保存します。緑の葉の部分はラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。ネギは刻んで冷凍庫で保存することは可能ですが冷凍するとネギの風味は逃げてしまうため薬味としては利用できません。

お家で簡単！「ネギ巻きあんかけ」

◎材料：3人
 A 長ネギ 2本
 豚ひき肉 100g
 塩 3g
 片栗粉 適量
 溶き卵 1個
 揚げ油 適量
 B 水 300ml
 コンソメ 大さじ2
 だしの素 小さじ1
 生姜 適量
 水溶き片栗粉 適量

◎作り方
 ①長ネギを青い部分と白い部分に切り分ける。
 ②白い部分のネギをみじん切りにする。
 ③青い部分のネギを7cmに切る。
 ④②とAの材料をビニール袋に入れて、よく混ぜる。
 ⑤④のビニール袋の端を切り、しぼり袋にする。
 ⑥③に④をしぼり入れる。
 ⑦⑥を溶き卵にくぐらせ、片栗粉をまぶす。
 ⑧⑦を180℃の温度で揚げる。
 ⑨鍋にBの調味料を入れ、沸騰させ水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ⑩⑦を皿に盛り付け⑨のあんをかける。

長ネギを余すことなく使える一品です。寒い日にぜひ食べてみて下さい★

今月の一品

ちゅーぼーですよ お正月料理

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』の情報を紹介します。

1月1日は「嚥下食メニューコンテスト」で最優秀グランプリを受賞した『HAPPY NEW 雑煮』を患者様に提供させていただきました。お餅（ソフト食）は食べやすいようにキザミ食の患者様には一口大の大きさにしました。



筑前煮のごぼうやレンコン、数の子などもゼリーになって食べやすくなっています



HAPPY NEW 雑煮 おせち料理（ソフト食）

私のおススメ料理

このコーナーでは病院で出されている献立からおススメの料理を紹介します。

キャベツのメンチカツ

これはうまいっ！



私のオススメは「キャベツのメンチカツ」です。野菜たっぷりのメンチカツには1人あたり100gの野菜が入っていて、中でもキャベツの甘さとお肉のうまみが食欲をそそります。この「キャベツのメンチカツ」はバレンタインだけのスペシャルメニューです。ぜひ、味わってみて下さい★

「メンチカツ」の発祥は明治時代、東京の洋食店が起源とされています。メンチカツは、豚肉や挽き肉に玉ねぎのみじん切りや塩・コンヨウなどを混ぜて練り合わせ小判型に成形し、小麦粉・卵・パン粉の衣をつけて揚げた日本料理です。当院のメンチカツは栄養科で新メニュー考案の企画を立ち上げた際に栄養科の職員が提案したオリジナルメニューです。お肉に対して2倍以上の野菜が入っているヘルシーなメンチカツで、玉ねぎの甘味とキャベツのジューシーな感覚がクセになる一品です。『キャベツのメンチカツ』は2月14日の献立に出ています。皆様おたのしみに～

栄養科 久富好美

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。

冷え性

冷え症は、手足などの毛細血管まで血液が行き渡らず手足や腰、肩などが冷たくなる症状を言います。これから寒さが増す季節、冷え症を持つ人にとって厳しい季節ではないでしょうか？冷え症のつらい症状も大変ですが冷え症は他の病気を悪化させるとされています。今回はそんな冷え症に対する対策をご紹介します。

冷え症と糖尿病との関係

冷え症の人は末端の血流が極端に悪く、高血糖な血液が末端に滞留しがちになります。そのため高血糖の症状が強くてしまい糖尿病の悪化を招いてしまうため、特に注意が必要です。

冷え性にならないようにするためには？

根野菜を積極的に摂る

根野菜（人参・ごぼう・大根・白菜・かぶ・山芋など）には保湿効果のあるビタミンEや体を温める効果があるため積極的に摂りましょう。

香辛料を効率よく使う

香辛料（唐辛子・生姜・にんにく・ねぎ）は体を温め冷えにくい体質を作る効果が期待できます。生姜の辛み（ジンゲロール）やたまねぎ（硫化アリル）には新陳代謝を活発にし、血管拡張作用もあるため効率よく体を温めることができます。

良質のたんぱく質をバランスよく摂る

良質のたんぱく質を摂る時、一緒にビタミンB群やビタミンC、ビタミンE、鉄分と一緒にバランスよく取ることが大切です。冷え性対策で考えると「鶏レバー」や「豚レバー」「牛もも肉」など料理に使うとバランスよく摂取することができます。

体を冷やす働きがある「加工食品」「夏野菜」「南国フルーツ」「アルコール類」「喫煙」は避けましょう。



産地直送

地産地消活動



当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。

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。



11月17日おでん(大根・人参) 12月2日白菜生酢(白菜) 12月13日含め煮(人参) 12月17日源平生酢(大根・人参)に阿知須産の“白菜・大根・人参”を使用しました。



地元の野菜を食べて
早く元気になって
ください。



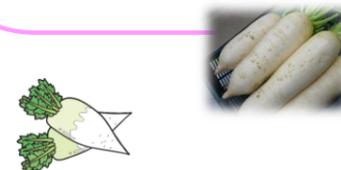
白菜生酢

兼重 隆文さん

兼重さんには白菜生酢の「白菜」を提供していただきました。兼重さんの畑では、白菜の他にも、ほうれん草・ブロッコリー・キャベツ・南瓜(くりまさる)なども作っているそうです。今回、提供していただいた白菜は「豊秋 70」という品種で甘味のある白菜でした。野菜作りでは野菜に虫がつく為いつもは大変とのことですが、今回は虫がつくことが少なかったため大きな白菜ができたと言われていました。



美味しく料理してもらって、
早く元気になってください。



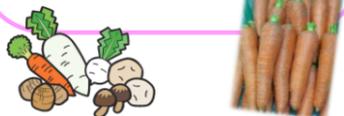
源平生酢

古谷 信子さん

古谷さんには源平生酢の「大根」を提供していただきました。今回、提供していただいた大根は「おでん大根」と言った丸みがかかった特徴的な大根でした。煮物が良いとされているそうですが生酢にしても美味しいと提供していただきました。作った野菜をお孫さんにあげて喜んでもらえることが一番の喜びだそうです。



安心・安全な栄養のある
人参を食べて元気に
なってください。



おでん

藤好 久子さん

藤好さんには、おでんの「人参」を提供していただきました。藤好さんの人参はずっと学校給食に提供されていたそうで“安心・安全な野菜”を作ることとても大切にされていました。人参は他の野菜と比べて虫がつきにくいと言われていますが、今年は気温が高く虫も多く大変だったそうです。野菜作りではいつも愛情を込めて作っているとので、藤好さんの愛情が感じられる甘くておいしい人参でした。



手塩にかけて作った新
鮮な野菜を皆さんに食
べていただける事が幸
せです。



含煮(里芋)

石田 昇さん

石田さんには含煮と源平生酢の「人参」を提供していただき、石田さんからお手紙もいただきました。『定年後、「第二の人生は、家庭菜園作り」の想いで約10年が過ぎました。野菜作りでは肥料を施し過ぎると根に生育障害になったり、特に今年は夏場の降雨が一か月半も無く、その後、長雨が続いた為、病害虫が多く発生し、野菜管理に苦勞の多い年でした。ただ言えるのは、野菜は実に正直で、手を掛ければ答えてくれることです。まだまだ納得できる野菜作りはできていませんが、これからも美味しい野菜作りに頑張ります』とのことでした。いただいた人参は「向陽二号」と言う品種で甘味が強く美味しくいただきました。

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☆

旬の野菜をととてもおいしくいただくことができました。