共立病院栄養科のホームページからもご覧いただけます。
http://www.kyoai.or.jp/deli/

ご自由にお持ち帰り下さい。

栄養科だより

２０１７年３・４月号　第５１号

阿知須共立病院

花壇や道端の花が美しく咲き始める時期になりました。まだ風が冷たく感じますが、陽に当たるとポカポカとして、つい眠たくなってしまいませんか？そんな春の陽気ですが、季節の変わり目なので体調管理には十分気をつけて下さい。特に花粉症の方にはつらい季節ですが、バランスのとれた食事と十分な運動で健やかな日々をお過ごしください。

とれたてキッチン

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）』を紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今が食べ頃

今回ご紹介する旬の食材はコリコリとした歯ごたえが楽しい“イカ”と和食でおなじみ“ひじき”について紹介します。

イカ

三角の“ひれ”と10本の足が特徴のイカですが、ひれのある方が胴体で10本の足は頭から直接生えています。イカの足はエサをとるためのもので、まるで腕のような動きをしてエサをとります。淡白なうま味や甘味と歯ごたえが特徴のイカは色々な料理法で食べられています。

（栄養と成分）

・EPA（エイコサペンタエン酸）

EPA は血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、血栓ができるのを防ぐ効果があります。

・ナイアシン

ナイアシンは体内でエネルギーや DNA を作る際に必要な栄養素です。細胞が活発に生まれ変わり皮膚の健康を維持します。

（選び方）

イカは鮮度が落ちると白っぽくなるので胴は褐色で透明感があり、目は黒く澄んで飛び出している物を選びましょう。また吸盤が吸い付いてくるものも新鮮な証です。

（保存方法）

買ってきた当日に内臓を取り出して胴の内側をよく洗い、ペーパータオルで水気を拭き取り、ラップに包み、保存袋に入れて冷凍保存してください。1ヶ月保存可能です。

ひじき

ひじきの歴史はとても長く縄文時代から食べられていたと言われています。ひじきにも色々と種類があって、葉の部分を使ったやわらかい「芽ひじき」や茎の部分を使った歯ごたえのある「長ひじき」などがあります。古くから「ひじき」を食べると長生きするとされ、昔は9月15日の『敬老の日』を『ひじきの日』に定めていたそうです。

（栄養と成分）

・ヨウ素

ヨウ素は発育や骨の形成にかかわっているため、体が成長するために欠かせない栄養素です。

・タンニン

タンニンは老化の原因や血管を傷害する物質の働きを抑える効果があり、動脈硬化の予防に効果が期待できます。

（選び方）

ひじきは海中では黄褐色ですが乾燥させると黒くなります。
黒い物ほどよく乾燥され良質とされているので色があせていないものを選びましょう。生ひじきは、つやがある物ほど新鮮です。

（保存方法）

乾燥ひじきは、開封前は直射日光、高温多湿な場所を避け、常温で保存します。
開封後は空気や水に触れないように、密閉容器や乾燥剤を入れた密閉袋等に入れて常温で保存してください。

今月の一品

トマトとひじきの味噌炒め

（材料　2 人分）

	乾燥ひじき	10g
	鶏肉	100g
	ごぼう	80g
	人参	100g
	トマト	80g
	サラダ油	大さじ 1
A	砂糖	小さじ 1
A	酒	大さじ 1
A	だしの素	小さじ 1
A	水	200ml
	みそ	大さじ 1

（作り方）

①乾燥ひじきをぬるま湯で戻す
②ごぼう、人参を千切りに切る
③鶏肉とトマトは 1cm程度の角切りに切る
④サラダ油で鶏肉を炒める
⑤④にＡとひじきとごぼうを入れて 15 分弱火で煮る
⑥⑤にみそを入れる
⑦⑥にトマトを入れてひと煮立ちさせる

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』の情報を紹介します。

学生さんいらっしゃーい

2 月 20 日から 3 月 10 日まで山口県立大学から学生さんが当院の栄養科に実習に来られました。将来、管理栄養士を目指す皆さんに将来の夢を語っていただきました。

津村友里江

私は将来、食を通して地域の方を笑顔にすることのできる管理栄養士になりたいです。

東　彩香

将来、病院で地域や患者さんと関わりながら働く管理栄養士になりたいと考えています。

福田優麻

私は食べることが大好き☆管理栄養士になって色々な人に美味しい食事を食べて欲しいです。

光田英莉子

私は病院や運動選手の体調を管理し、バランスのとれた食事を提供できる管理栄養士になりたいです。

私のおススメ料理

このコーナーでは病院で提供している料理から職員がおススメの料理を紹介します。

マグロのゴマがらめ

栄養科　福海文子

私のおすすめは「マグロのゴマがらめ」です。子供も大好きで、自宅で作った時はとても喜んで食べてくれます。
ぜひ、食べて元気になってください。

刺身などの生食も多いマグロですが、「マグロのゴマがらめ」は空揚げにしたマグロをゴマが入った甘辛のタレに絡めた料理です。マグロは良質な脂質やたんぱく質を多く含んでいます。高血圧や動脈硬化予防、肝機能強化などの効果があります。また、ゴマには老化を防ぎ、肝機能を強化し、悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を予防する効果もあります。

4 月 15 日（土）の昼食に出てきます。

皆様ゴマの香りを楽しみながら召し上がってください。

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。

腎臓病

腎臓は腰のやや上部に左右1つずつある、そら豆型の臓器です。
腎臓の主な働きは①体内のいらない物を捨てる（老廃物の排泄）、②水分量の調節、③血圧の調節や赤血球を産生するホルモンの分泌（内分泌作用）があります。

腎臓病とは？

腎臓病は腎臓の糸球体や尿細管が冒されて腎臓の機能が低下してしまうことを言います。

最近では生活習慣病の影響で腎臓病になる人が増えています。

①肥満②糖尿病③高血圧④高脂血症⑤動脈硬化の生活習慣病に注意が必要です。

生活習慣病予防のポイント

① **バランスの良い食事を心がける**
塩分の摂り過ぎを避けて、たくさんの野菜を摂りましょう。

② **適度な運動を行う**
適度な運動を行い、水分補給もこまめにしましょう。

③ **腹八分目を守る**
食べ過ぎは肥満の原因になるため注意しましょう。

簡単減塩法

血圧が上がると腎臓へ流れる血液量が増え、腎臓へ負荷がかかり、腎機能の低下に繋がります。
腎臓の働きを守るためにも減塩食で血圧のコントロールをすることが大切です。

ポイント1　風味や香りを活かしましょう

食材の風味や香りを効かせることで薄味でも美味しくいただけます。
・だし（昆布、かつお、椎茸）　・薬味や香辛料　　・柑橘類

ポイント 2　汁物は具材を増やしましょう

みそ汁やスープなど汁物には塩分が多く含まれています。
汁物の具材を増やすことで汁の量を減らし、薄味でも美味しくいただけます。

ポイント 3　調理法を工夫しましょう

・焼き色、焦げ目を付ける→香ばしさや風味がアップします。
・油を上手に利用する→油を少量足すことで旨味が増します。

共立病院栄養科のホームページからもご覧いただけます。
http://www.kyoai.or.jp/deli/

ご自由にお持ち帰り下さい。

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。

安心・安全に気を付けて、
おいしく食べて頂きたいです。

田邉忠志さん　キャベツのサラダ

今回田邊さんには「春キャベツ」を提供して頂きました。 献立では、キャベツのサラダとして提供しましたが、田邊さんは生酢にして食べるのもおすすめとおっしゃっていました。春キャベツは甘みが強くおいしいため、鳥が食べに来て大変だったそうで、網を張って対処されていました。田邊さんは野菜を作り続けて 30 年で、春キャベツの他にも白菜やブロッコリー、くりまさるなども作っておられます。今ではその野菜作りの経験を活かして、他の人に野菜作りを教えることも多いそうです。野菜作りで一番嬉しいことは、作った野菜が大きく育ってくれることだとおっしゃっていました。

栄養の高い春野菜を
食べて、早く元気になって
ください。

田邉紀美子さん　はなっこりー

田邊さんには「はなっこりー」を提供して頂きました。はなっこりーは 11 月頃から春先まで収穫できますが、寒い冬を越したものほど甘みが出るそうです。学校給食にも野菜を出されていたそうで、自分が作った野菜を食べてもらえたり、「美味しかった」と声をかけられる時が一番の励みになるそうです。春になると畑の近くの大きな梅の木が満開で春を楽しみながら畑作りをされているそうです。
茹でたはなっこりーをマヨネーズやドレッシングで食べるのはもちろん、パスタやかき揚げ、チャーハンにするのもおすすめだとおっしゃっていました。大変なこともあるけど、畑に来ると癒されると素敵な笑顔でお話を聞かせていただきました。

農家の新鮮な
野菜を食べて
元気になって
ください。

岡藤康弘さん　いちご　ブロッコリー

岡藤さんには「イチゴ」と「ブロッコリー」を提供していただきました。

イチゴは「さちのか」と「かおりの」の 2 品種をハウスで栽培されておられ、今回提供して頂いた「かおりの」は、「さちのか」に比べて繊細で甘みが強いという特徴があり、現在山口県で生産に力を入れている品種だそうです。いちごは 20～25℃の室温で育てられますが、去年の 7～8 月は雨が降らず、気温が高かったため、室温調節や水やりの加減に苦労されたそうです。

またハウスの中には沢山のかわいいミツバチが飛んでいました。ミツバチを使ってイチゴの交配をしているため、時々刺されることもあるそうです。「かおりの」は香りが強くミツバチが好む種類のため蕾の中にまで入り込むことがあるそうです。

岡藤さんの作るブロッコリーは、色々な所に出荷しているそうです。ブロッコリーは肥料の量に影響されやすいため、つぼみの部分が黄色やまばらな色のブロッコリーになることもあるそうです。
また水の調節によりブロッコリーの大きさにも影響が出てしまうため、量とタイミングが大切とのことでした。
おすすめの食べ方は、ブロッコリーの素揚げとツナマヨで和えたサラダだそうです。

農作物のことについていきいきと話す岡藤さんはとても輝いていて、今後も農業するにあたって、勉強し続けるとおっしゃっていました。