

# 栄養科だより

2017年5・6月52号

吹く風がどことなく夏めいてきました。梅雨明けが楽しみです☆日中、過ごしやすくなりましたが、肌寒い日が続いています。気がついたら気分だけではなく、体調も悪いなんてことはありませんか？朝起きて雨が降っていると、何だか気分が沈みがちになってしまいます。十分に体調に気を付けて、夏をむかえる準備をしましょう！

## とれたてキッチン



夏までもう少し！今回は漬物として使われることが多い**高菜**と萩の名産**夏みかん**についてご紹介します

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。

### 高菜

平安時代頃に日本に伝わったとされ、熊本県・福岡県が主な産地です。高菜は油と相性がよく、炒飯や炒め物の具として使用されることもあります。高菜の多くは漬物に加工されますが、生でサラダとして食べることもできます。

#### 栄養と成分

##### カロテン

カロテンは皮膚を丈夫にし、風邪や癌を予防し、免疫を上げる効果があります。

##### アリルイソチオシアナート

アリルイソチオシアナートは高菜のピリッとした辛み成分に含まれており、殺菌作用や食欲増進に効果があります。

#### 選び方

漬物用は株が十分に成長し、葉が厚く、艶があるものが良いです。その他の料理には、葉が柔らかく、生き活きているものを選びましょう。

#### 保存方法

湿らせた新聞紙で高菜をくるみ、冷蔵庫の野菜室で保存すると長持ちします。高菜は塩漬けにすると長時間保存できます。密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。塩抜きすれば、煮物や炒め物にも使えます。

### 夏みかん

山口県では萩市で多く生産されています。晩秋から実が黄色く色付きますが、酸っぱいため食べられません。年を越し、翌年の4月頃になると酸味が落ちつくので、その頃から美味しく食べられるようになります。

#### 栄養と成分

##### ビタミンC

細胞の酸化を防ぐ働きがあります。シミを改善したり、紫外線から肌を守ったりと、美肌効果が期待できます。

##### クエン酸

「酸っぱい」と感じるのがクエン酸です。疲労回復効果が期待できます。

#### 選び方

全体がムラなく黄色に色づいていて、表面に傷や変色が無く、張りがあるものを選びましょう。軽いと実がつかっていないことがあるため、全体的に重いものが良いです。

#### 保存方法

直射日光が当たらない涼しいところで保存してください。冷蔵庫に入れるときは、ラップをして乾燥を防ぐようにしましょう。箱で保存する場合は、箱をきちんと閉め、外気に触れないようにしましょう。

### 夏みかん と鶏肉のマリネ



甘酸っぱい優しい味の野菜のマリネです

材料:5人分

鶏肉	300g	玉ねぎ	1個
塩	適量	きゅうり	1本
片栗粉	適量	夏みかん	1個
揚げ油	適量	トマト(飾り用)	適量
水	250ml		
塩	小さじ1/2		
砂糖	小さじ2		
コンソメ	小さじ1		
醤油	大さじ1		
酢	大さじ1		

作り方

- ①夏みかんの果肉を飾り用に1/3取り出し、残った果肉は絞って果汁にします。
- ②鶏肉に塩をもみ込みます。
- ③②に片栗粉を付け、油で揚げます。
- ④Aを合わせて、一度火にかけ軽く酢を飛ばします。
- ⑤玉ねぎは薄くスライスし、塩を振って水にさらします。
- ⑥きゅうりは薄く千切りにします。
- ⑦④に⑤⑥と①の果汁を加え、冷蔵庫で30分寝かします。
- ⑧⑦に③を加え15分冷蔵庫で寝かします。
- ⑨⑧と①の飾り用果肉、トマトを皿に盛り付けます。

## 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』をご紹介します。

### 新しい仲間がやってきました

今年の春、栄養科にやってきた入職員をご紹介します

基本的に好き嫌いはありませんが、苦手な食材も頑張って食べるようにしています



津田 遥香

趣味:パトミントン  
好きな食べ物:果物  
苦手な食べ物:トマト

患者様に元気になってもらえる食事作りや地域に貢献したいと思って阿知須共立病院に就職しました。少しでも早く、仕事を覚えて、患者様に美味しく、栄養のある食事を提供できるように一生懸命頑張りたいです。

これから、よろしくお願いします

## 私のオススメ料理 レーズン煮★

レーズン煮は鶏肉とレーズンを赤ワインと醤油で味付けてコトコトじっくり煮込みます。そのため甘い味が肉に染みておいしく出来上がっています。レーズンにはたんぱく質を分解する酵素が含まれています。レーズンと鶏肉と一緒に煮ているので鶏肉は柔らかく食べやすくなっています。醤油とレーズンの意外な組み合わせの味付けですが、とっても美味しいので、ぜひ食べてみて下さいね。

レーズン煮は5月26日の昼食に出ています

私のオススメ料理は『レーズン煮』です。もともと、私はレーズンが苦手でしたが、この料理と出会ってレーズンが好きになりました。レーズンにもたくさんの栄養が詰まっているので、ぜひ食べて元気になってください。



栄養科 西山千晶

このコーナーでは病院で出されている料理の中からオススメの料理を紹介します。

## けんこう大辞典 虫歯予防

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。

6月4日は虫歯予防デーとされています。厚生労働省では80歳になっても最低20本以上の歯を保つことを提唱しています。虫歯など、歯に関する異常は美味しい食事をするための妨げになってしまいます。いつまでも食事を美味しく食べるためには、歯を丈夫にして、歯を強くすることが大切です。

高齢者になると唾液の量が減り、歯肉が減ることで、歯と歯の隙間に食べ物のカスが詰りやすくなり、虫歯になりやすくなります。また、食べ物のカスや口腔内にいる色々な細菌が、逆流した胃液とともに気管に入ると、体力が弱っている高齢者は誤嚥性肺炎を起こします。

### 虫歯予防のポイント

- ①口腔内に食べ物のカスを残さない  
歯の表面につきやすい食べ物は虫歯の原因になるため注意が必要です。チョコ、飲むヨーグルト、あめ、クッキー、キャラメルなど
- ②免疫を高める  
虫歯や歯周病予防のため、免疫を高める必要があります。
- ③歯を強くする  
歯自体が弱いと虫歯や歯周病になりやすくなります。

### 虫歯予防のために歯を強くする栄養素

①食物繊維 ②ビタミン類 ③カルシウム

#### ①食物繊維

食物繊維はよく噛むため唾液の分泌を促し、歯の隙間の食べ物のカスを落としてくれます。ごぼう・しいたけ・レンコン などがおススメです。

#### ②ビタミン類

ビタミン類は全体的に免疫力や抵抗力を底上げしてくれます。

抵抗力を高める「ビタミンC」:レモン・イチゴ・ピーマン

感染を防ぐ「ビタミンE」:南瓜・アーモンド・モロヘイヤ

歯の繁殖を防ぐ「ビタミンB6」:カツオ・サケ・ささみ などがおススメです。

#### ③カルシウム

カルシウムは骨粗しょう症予防だけではなく、歯を丈夫にして歯の進行を妨げてくれる効果が期待できます。

牛乳・大豆・ワカサギ・ししゃも などがおススメです。