

# 産地直送

## 当院の食事は、地元の食材を使って調理しています。

6月30日の「トマトサラダ」は、阿知須産の「トマト」を使用しました。

トマトを提供して下さった農家の方に野菜作りについてお話を聞かせていただきました。

6/30のトマトサラダのトマトを本永さんに提供していただきました。

今年のトマトは豊作で、美味しいトマトがたくさんできました。本永さんの畑では虫除けのためにトマトとバジルと一緒に育てられています。また、トマトを大きく育てるため『わき芽』(不要な芽)を取っていく作業が大変だったそうです。芽を取る時にアクが出てきて手やエプロンなどが真っ黒になってしまったそうです。

さらに土作りも工夫されており、ミネラルが多い土づくりをされているのはもちろん、有機肥料として天かすを混ぜているそうです。天かすを土に入れる事で甘味のあるトマトができるとおっしゃっていました。トマトには生活習慣病の原因となる活性酸素を消去する働き(=抗酸化作用)がある『リコピン』や『体の潤滑油』と言われるビタミン類がたくさん入っています。

本永さんのオススメするトマト料理は「トマトみそ汁」です。みそ汁の中にスライスしたトマトを加えるだけですが、みそ汁の旨味とトマトの酸味がマッチして、とても美味しいとのことでした。

本永さんはトマト以外にも、「きゅうり」や「くりまさる」などの野菜も作られており、野菜作りの楽しみは、「おいしい野菜がたくさんできた時です」とおっしゃっていました。



トマトには健康に良いリコピンがたくさん入っていますので、たくさん食べて元気になって欲しいと思います。



ご協力いただきました本永さん、ありがとうございました☆  
旬の野菜をとてもおいしくいただくことができました。  
みなさんも、地元の旬の野菜をモリモリ食べて暑い夏を乗りきりましょう!!

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2017年7・8月号 第53号

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃となりました。これからますます暑さ、日差しともに厳しい季節がやってきます。今年は猛暑が続く予報も出ていますので、熱中症や夏バテには十分注意して楽しい夏を満喫してください★

## 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。

今回は、料理やデザートに幅広く使われる果物「パイナップル」ときゅうりに似た野菜「ズッキーニ」についてご紹介します。

### パイナップル

パイナップルは形が「松ぼっくり」、味が「リンゴ」に似ているところから「松」と「リンゴ」を合わせてパイナップルと名付けられました。

#### 栄養と成分 ビタミンB1

ビタミンB1は糖質からのエネルギー変換を助け、疲労回復や集中力アップの効果があり、夏バテ改善に効果が期待されています。

#### 食物繊維

パイナップルには多くの食物繊維が含まれ、便秘改善や美容効果があります。

#### 選び方

パイナップルの表面がでこぼこしていますが、でこぼこの溝が深い物が良質です。持ってみて、ずっしり重みのあるものを選びます。葉の部分が枯れているものは避けましょう。

#### 保存方法

パイナップルは熟したものを収穫しているため、常温で保存しても甘味は増えず、傷みやすいので冷蔵庫で保存しましょう。パイナップルを新聞紙などで包み冷蔵庫の野菜室に入れておくと2～3日は保存可能です。

### ズッキーニ

ズッキーニはその姿かたちから「きゅうり」の仲間と誤解されがちですが、実は「カボチャ」の仲間です。イタリアやフランスなどでは一般的な野菜とされています。

#### 栄養と成分 β-カロテン

β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。紫外線が多い夏場では皮膚や粘膜の健康維持に期待できます。

#### カリウム

カリウムは体内の水分調節や浸透圧の調節を行います。血圧を下げたり、むくみの改善などに効果があります。

#### 選び方

ズッキーニは緑色や黄色のものもありますが、両方とも太すぎず、均一にふくらみがあり表面はやわらかくてツヤのあるものを選びましょう。

#### 保存方法

ズッキーニは乾燥しやすく、水分が抜けると味が落ちてしまうので、ラップや新聞に包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

## 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。



栄養科では『安全でおいしい食事の提供』を目標にさまざまな改善に取り組んでいます。食事への異物混入防止対策として、今年度より栄養科で使用する『ビニール袋』と『ラップ』を透明から青色に変更しました。

変更の主な理由は、

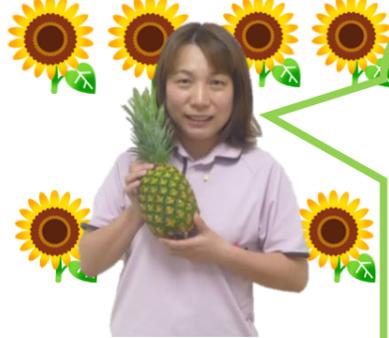
- ①万が一食事の中に混入しそうな時または混入した時に見つけやすい
- ②作業のどの工程で混入してしまったのか原因分析を行うです。



青色のビニール袋やラップに包まれた食事を見るとびっくりされると思いますが、何卒ご理解のほどお願いいたします。

## 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。



栄養科 大田めぐみ

当院のそうめんは鶏肉、トマト、卵、干しいたけ、青じそをトッピングして色鮮やかに盛り付けています。これからの夏、食欲がない時にこそたくさんトッピングしたそうめん十分に栄養をつけて今年の夏を乗りきりましょう。

当院では毎年7月7日の七夕の日の行事食として「冷やしそうめん」を提供しています。七夕の日に食べる「そうめん」は「天の川」や織姫の「織り糸」に見立てたりもするそうです。そうめんには、意外にも多くの栄養素が含まれています。糖質の代謝を促し、疲労回復に役立つビタミンB1や皮膚や粘膜の健康をサポートするビタミンB2、ストレスを和らげる働きのあるパントテン酸を含んでいます。どの栄養素も夏には特に必要な栄養素です。当院の「冷やしそうめん」は昆布とかつお節から取っただし汁を使用して香り豊かに仕上げられています。みなさんも色々なトッピングでそうめんを試してみてください。

## けんこう大辞典 食中毒

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。

8/1～8/31 までは食品衛生月間です。食中毒は飲食店だけではなく家庭の食事でも発生することがあります。梅雨時から9月頃までは特に細菌がもたらす食中毒が多く発生しやすい期間です。今回はそんな細菌性食中毒に対する対策について紹介させていただきます。

細菌性食中毒の代表的なものは…

- ①腸管出血性大腸菌
  - ②カンピロバクター
  - ③サルモネラ菌
- 主な症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱などです。

食材に細菌が付き増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、臭いもしません。細菌性の食中毒に予防するには細菌を「(食材に)つけない」「増やさない」「(加熱で)やっつける」が大切になります。

#### 日常生活で食中毒を防ぐポイント

- ①**買い物**：生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。  
肉や魚などは袋に入れて他の食品に触れないようにする。
- ②**保存**：買った食材をすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存する。
- ③**下準備**：冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- ④**調理**：調理では十分加熱する。  
中心温度が75℃になるまで加熱し、そこからさらに1分以上加熱すると殺菌効果が期待できます。
- ⑤**食事**：食べる前に石けんで手を洗う。  
作った料理は長時間、常温で放置しない。
- ⑥**残った食品**：清潔な容器に保存する。  
残った食品を扱う前にも手を洗う。

夏場になるとバーベキューなど屋外で調理、食事をする機会が増えてきます。食材の取り扱いに注意しながら、手をしっかり洗い、清潔な容器を使って、十分に加熱して食べるようにしましょう。



## ズッキーニの揚げ浸し



#### 材料(2人分)

ズッキーニ	100g
なす	100g
大根	200g
揚げ油	適量
青シソ	適量

A	だし汁	100ml
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ2

大根おろしと一緒に食べると、さっぱりとして食べやすい一品です★

#### 【作り方】

- ①Aの調味料を鍋に入れて強火で火にかけて、ひと煮立ちさせます。
- ②なすのガクをとり、間隔をあけながら皮を縦にむきます。
- ③ズッキーニのヘタを取り、間隔をあけながら皮を縦にむきます。
- ④②と③を輪切りにし、ズッキーニは塩で揉んで30分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ⑤大根は大根おろしにし、青シソは千切りにします。
- ⑥フライパンに揚げ油を入れ180℃に熱し、輪切りにしたナスとズッキーニを入れて揚げ焼きにします。
- ⑦揚げ焼きにしたナスとズッキーニが熱いうちに、粗熱のとれた①に浸し、軽く水気を切った大根おろしを入れます。
- ⑧⑦を冷蔵庫で2～3時間冷やし味をなじませます。
- ⑨⑧を皿に盛り付け、千切りにした青シソのをのせたら完成☆