

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2017年9・10月号 第54号

庭の柿の実も色づき始め、秋の深まりを感じるようになり、秋刀魚やきのこ、栗などたくさんの美味しい食べ物が食卓に並ぶ季節となりました。食欲の秋だと油断して食べ過ぎないように、皆さんそれぞれの秋をお楽しみください。

## とれたてキッチン



今回は、花がとてもきれいな穴あき野菜の「れんこん」とめでたい魚として有名な「タイ」についてご紹介します。

### 栄養と成分

#### ムチン

れんこんの粘りに含まれるムチンは、粘膜保護の効果があり、胃腸粘膜保護・消化促進など胃腸の炎症・潰瘍の予防に期待できます。

#### 食物繊維

食物繊維は血糖値の急激な上昇や腸内の善玉菌を増やす効果があり、肥満予防に期待できます。



### 選び方

太くてふっくらと丸みを帯びていて、ずっしり重みを感じるものが良いです。切り口が紫色になっているものはさげましょう。

### 保存方法

泥がついたものは、そのままの状態冷蔵庫に保存しましょう。泥のついていない時は濡れた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

### れんこん

れんこんを食用にしているのは、日本や中国などの少数の国のみで、日本では「れんこんの穴」をのぞくと「先の見通しがきく」といわれ、縁起物としておせち料理にはかかせない食材となっています。

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。

### タイ

タイはスズキ目タイ科の海水魚です。縄文時代から食用とされ、姿が美しく「めでタイ」に通じることや、縁起の良い色である「赤色」と同じ色を持つ体の色が赤いタイは、特に縁起の良い魚とされています。

### 栄養と成分

#### 低脂肪高タンパク

鯛に含まれる「たんぱく質」は脂質の少ない良質なたんぱく質が多く、消化・吸収にもいいので胃に負担なく食べることができます。

#### ビタミンD

ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を助ける作用があるため、骨粗鬆症予防に期待ができます。



### 選び方

目が澄んでいて、背の部分が青く輝いているものを選びましょう。時間がたつと徐々に赤色が薄くなっていくので注意しましょう。

### 調理方法

内臓やエラから傷みが進むと言われているので、早めに内臓やエラを取り除きましょう。細菌増殖を防ぐ為に水気をきり、密閉してから保管しましょう。

## ちゅーぼーですよ

### 施設見学



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。

栄養科では飲み込む機能が低下した患者様にも口から安全で美味しい食事をお食べいただくために「嚥下食(ソフト食)」の開発に力を入れています。

8月14日韓国より4名の方が自国で嚥下食を広めていくため、嚥下食に関する知識を学びに当院の栄養科に来られました。当日は嚥下食の紹介や調理実演を行い、当院自慢の「かまぼこ(ソフト食)」と一緒に作りました。これからも、より安全で美味しい嚥下食(ソフト食)を患者様に提供できるように邁進したいと思います。

## 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。

### 松風焼き



美味しい「松風焼き」を食べて元気になってください。

栄養科 藤井南

私のおすすめは「松風焼き」です。松風焼きは、豚肉のミンチと鶏肉のミンチを合わせ、味噌で味付けし、形を整えたあと表面にゴマを振りかけ焼いた料理です。おせちに登場することが多く「松風焼き」は『裏表がなく1年間正直な生き方ができる』と言った意味がある縁起がいい食べ物とされています。一般的には正月料理ですが、当院では正月以外でも何度か病院食に登場する料理です。そのため病院食で提供された際には「松風焼き」の意味を感じながら食べてもらえると嬉しいです。

「松風焼き」は10月の昼食の献立に出ています。皆様お楽しみに☆

## けんこう大辞典

### 白内障

白内障はアトピー、糖尿病、加齢など体内の酸化状態が原因とされています。日頃から体内の酸化を防ぐための食生活することで白内障の予防につながります。今回は、白内障を予防するための栄養素についてご紹介します。

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。

### 白内障予防

白内障は目の水晶体に含まれる不飽和脂肪酸が「加齢」や「食生活」などの原因で酸化し、過酸化脂質になり白く濁る目の病気の事です。かすんだり、視力低下を引き起こします。

#### ①食生活を見直し、野菜を食べる。

お菓子やジャンクフードは体内の過酸化脂質を増やすため、酸化を抑える緑黄色野菜を多く食べましょう。

#### ②紫外線・人工光を浴びない

紫外線や人工光は光化学反応によって酸化を引き起こすため、サングラスや帽子によって、直接目に入るのを防ぎましょう。

#### ③過度な飲酒はやめる

肝臓への負担によって、栄養の吸収がうまくいかなくなるため、過度の飲酒はやめましょう。

### オススメ野菜

#### ニラ

ニラに含まれるセレンは過酸化脂質を分解するために必要な栄養素です。ニラは豚肉と一緒に食べると、さらに疲労回復の効果があるためオススメです。

#### 紫芋

紫芋に含まれるアントシアニンは強い抗酸化作用と眼精疲労を改善する効果があります。紫芋には多くの食物繊維を含んでいるため便秘予防にもオススメです。

#### ほうれん草

ほうれん草に含まれるルテインは強い抗酸化作用があり、眼の疾患に繋がるリスクを低くしてくれます。これから風邪になりやすい季節になるため、ほうれん草は風邪予防にもオススメです。

## 今月の一品

### かんたん! れんこんのはさみ焼き



#### 4人分

れんこん	240g
とりミンチ	100g
れんこん(すりおろし)	40g
A { 醤油	小さじ1
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
B { 醤油・みりん・酒	各大さじ1
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	適量
すりごま	適量
水	適量

- ①れんこんは皮をむき3mmほどの厚さに輪切りに切る。
- ②とりミンチにれんこん(すりおろし)とAを入れてよく混ぜ合わせておく。
- ③②をれんこんではさむ。
- ④③に片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油をひき④を中火で焼く。表面に焦げ目がついたらひっくり返す。
- ⑥⑤の両面に焦げ目がついたら水を入れて蓋をし、2分間蒸し焼きにする。
- ⑦⑥に水分が残っていないことを確認し、Bを入れて焦げないように味をからめ、お好みでゴマをふりかける。

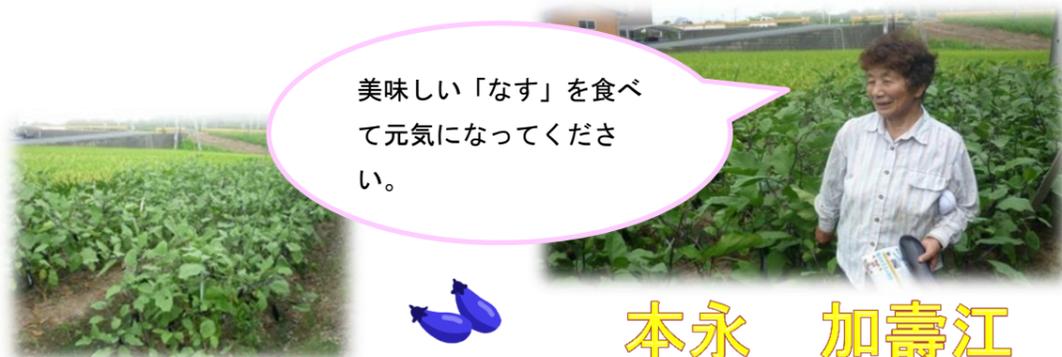




# 当院の食事は、地元の食材を使って調理しています。

8月3日の「南瓜のはさみ揚げ」・8月7日の「いとこ煮」・8月24日の「南瓜の含め煮」・8月26日の「なすと厚揚げの含め煮」

「なす」や「くりまさる(南瓜)」を提供して下さった農家の方に野菜作りについてのお話を聞かせていただきました。



美味しい「なす」を食べ  
て元気になってくださ  
い。



本永 加壽江

8月26日『なすと厚揚げの含め煮』の「なす」を本永さんに提供していただきました。「なす」の品種はちくようと言い、色が変わらず、実が柔らかい「なす」ができるそうです。

「なす」をおいしく作るためには、沢山の水分が必要で、本永さんは、苗を水気が多い場所に植えたり、毎日朝と夜の2回、水やりをしたりとたくさんの水分を与えるように努力していると言われていました。水分が足りないと実が硬い「なす」になってしまうため、水やりは特に意識されていたらしいです。

また毎年、季節や気候の変化で「なす」にも虫がついてしまうこともあり、大変との事ですが、今年は虫が少なく虫に食べられる心配はなかったとおっしゃっていました。

「なす」は夜に収穫すると甘味が強くなるため、今回の「なす」は本永さんが前日の夜に収穫して下さったものをいただきました。

「なす」にもおいしい「なす」の見分け方があり、実がまっすぐになっている「なす」がおいしく良い「なす」だそうです。本永さんの畑では実がまっすぐの「なす」がたくさん実っていました。

本永さんの野菜作りの一番の楽しみは、「おいしい野菜ができたとき」だそうです。今年はたくさんのおいしい「なす」ができたとおっしゃっていました。



生産者が愛情を込めて作っていま  
す。「くりまさる」を食べ  
て元気になってください。



松崎 繁秋

今回、松崎さんには沢山の「くりまさる」を提供していただいたため、色々な料理にして、患者様に提供させていただきました。

松崎さんは「くりまさる」を作り始めて10年になるそうです。今年は寒暖の差が激しかったため、「くりまさる」の成長が少し遅かったそうですが、病気もなく質の良い「くりまさる」ができたそうです。

『阿知須のくりまさる』として出荷するには厳しい規定がたくさんあるため、厳選されたものだけが『阿知須のくりまさる』として出荷できるそうです。

松崎さんは「くりまさる」を作るうえで、味が美味しいのはもちろん、見た目もきれいで、おいしそうに「くりまさる」を作ることにこだわりを持っていらっしやいました。そのため畑では「くりまさる」の実が土との接触で傷づくのを防ぐために実の一つ一つに皿を敷いていたり、夏の日差しで日焼けをするのを防ぐために実を新聞紙で包むなどの工夫をされていました。

そのため、味が良く、きれいな「くりまさる」ができた時がうれしいと言われていました。

松崎さんは阿知須かぼちゃ生産組合会長で『阿知須のくりまさる』をもっと広く、多くの人に知って欲しいと言われていました。



ご協力いただきました本永さん、松崎さんありがとうございました。  
旬の野菜をととても美味しくいただくことができました。  
みなさんも、地元の野菜をモリモリ食べましょう！





## 当院の食事は、地元の食材を使って調理しています。

「冬瓜」を提供してくださった農家の方に野菜作りについてのお話を聞かせていただきました。



たくさん  
食べて元気になってください。



### 西村 泰昭



西村さんには冬瓜を提供していただきました。

もともと実家で農作業を手伝っており、定年退職後から本格的に野菜作りを始めたそうです。

冬瓜だけではなく沢山の野菜を作っておられ、野菜作りでいちばん気をつけな  
いといけないことは雑草をよく取ることとおっしゃっていました。

夏の炎天下の中の雑草取りは、とても大変だそうです。

また野菜の葉も実に栄養を送る為に大切な部分のため、虫などに食べられない  
ように注意しているとの事でした。

野菜作りで一番うれしい瞬間が野菜の収穫時に自分で作った自慢の新鮮な野菜  
を食べた時と言われていました。

冬瓜は夏でもさっぱりと食べる事の出来る野菜で西村さん家では、よく「冬瓜  
の田楽」として食べる人が多いそうです。

ご協力いただきました西村さんありがとうございました。  
旬の野菜をととても美味しくいただくことができました。  
みなさんも、地元の野菜をモリモリ食べましょう！

