

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2017年11・12月55号

あつという間に1年が過ぎて、今年ももう終わりが近づいてきました。皆さんは、今年1年をどのように過ごされたでしょうか？年末は本格的な冬を迎えて風邪などをひきやすい時期でもあります。来年も健康で元気に新しい年を迎えられるよう、風邪などひかれないうに体に気をつけてお過ごしください。今回の栄養科だよりが今年最後となりますが、今後も、皆さんの役に立つ食情報を紹介していきたいと思ひます。来年もよろしくお願いいたします。

## 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)』を紹介しします。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

**今旬!** 今回ご紹介する旬の食材は粘りのある食感が特徴的な芋“長芋”と 紅い身が特徴の魚“鮭”についてご紹介しします。

### 長芋

長芋は《食べる薬》と言われるほど滋養強壮効果が高く、糖尿病にも良いと言われています。長芋には“シュウ酸カルシウム”と言った針状の小さな結晶があり「かゆみ」の原因とされています。長芋調理では素手で触らないようにすることが大切です。

#### (栄養と成分)

##### ・ムチン

ムチンはたんぱく質を効率よく消化吸収させる働きがあり、スタミナ増強や疲労回復に期待できます。

##### ・ディオスコリン

ディオスコリンは長芋に含まれるたん白質で抗インフルエンザ作用があるとされています。

#### (選び方)

表面に張りがあり、ずっしり重みのあるものを選びましょう。特に長芋の場合は細かいひげ根が多く、皮つきで、できれば泥のついている物が良いでしょう。

#### (保存)

生の長芋は新聞紙に包んで風通しのよい冷暗室で保存しましょう。カットされている場合は切り口が空気にさらされないようにラップで密封し冷蔵庫で保存しましょう。

### 鮭

鮭は残すところがないというほど、身のほとんどを食べることができる魚です。鮭の語源は「(身が)避けやすい」魚だからとも言われています。

#### (栄養と成分)

##### ・アスタキサンチン

鮭の紅い身のアスタキサンチンには強い抗酸化作用があります。動脈硬化を予防し、癌予防にも効果があるとされています。

##### EPA・DHA

鮭に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)は血中のコレステロールを抑えて代謝を良くし、動脈硬化や高血圧を予防します。

#### (選び方)

鮭の身がしまって透明感と弾力があり、皮の色がきれいな物が良いでしょう。パックに入っている場合はドリップ(魚から出る汁)が出ていないものを選びましょう。

#### (保存)

生鮭は2日以内に食べきましょう。3日以上保存する場合は塩をふりましょう。冷凍の時は一切れずつラップに包んで密封し空気に触れないように保存しましょう。

## 鮭のちゃんちゃん焼き



(材料) 2人分	
鮭	2切れ
塩	適量
キャベツ	200g
玉ねぎ	90g
人参	50g
しめじ	70g
ピーマン	50g
バター	大さじ1

味噌	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1

- ①Aの調味料は、混ぜておく。
- ②鮭に塩を振っておく。
- ③キャベツはざく切り、玉ねぎとピーマンは1cm幅の細切り、人参は5mmの短冊切り、しめじは石づきをとり小房にほぐします。
- ④フライパンを熱し、バターを入れて溶かします。
- ⑤鮭を身の方から焼き、鮭の両面を焼きます。
- ⑥⑤のまわりに③の野菜と①をまわしかけて、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにします。
- ⑦鮭に火が通ったら出来上がり。

## 今月の一品



## ちゅーぼーですよ

いいにほんしょく

## 11月24日は「和食の日」

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』を紹介しします。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、栄養バランスがよく健康的な食事で、2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の誇る食文化です。その「和食」で欠かせない“だし”について紹介させていただきます。

“だし”とは昆布やかつお節、干しいたけのうま味を水やお湯を使って引き出したものをいいます。

当院では昆布やかつお節、干しいたけなどから“だし”をとり、汁物や茶碗蒸しなど様々な料理に使って調理してしいます。

#### 干しいたけ

干しいたけには、血圧抑制、コレステロールの増加を抑える効果があります。

#### 昆布

昆布には消化を促進させる効果があります。

#### かつお節

かつお節は体力を高め、血流をよくし、代謝改善の効果があります。

カツオ+昆布で「合わせだし」を取っています。



## 私のおススメ料理

### いが蒸し



竹島 優伽

いが蒸しはもち米のモチモチ感とピンク色のイガの姿がかわいい料理です。食べるのがもったいないくらいですが、とても、おいしいのでぜひ食べてみて下さい。

このコーナーでは当院の献立の中からおススメの料理を紹介しします

いが蒸しはミンチ状にしたむきえびと豚ミンチをまぜ合わせて肉団子を作り、作った肉団子の表面に食紅で着色したもち米をまぶして蒸した“蒸し料理”です。シューマイに似た料理で、名前の「いが蒸し」にあるように表面にまぶしたもち米の姿が栗のイガのように見えます。「いが蒸し」はもともと中国の点心料理の1つ『珍珠丸子(チェンジュワンズ)』と言われる料理とのことです。【珍珠】は真珠の意味で、蒸し上げたもち米がパール色に輝くことから名前が付けられたそうです。当院の「いが蒸し」はピンク色のお団子のようにかわいく盛り付けられていますが表面のもち米で意外とボリュームのある料理です。「いが蒸し」は12月の献立に出てきます。

## けんこう大辞典

### ビタミン

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。

12月13日は「ビタミンの日」とされています。12月13日は鈴木梅太郎という日本人が世界で初めて脚気という病気を予防する「ビタミンB1(オリザリン)」を米糠から発見・抽出し、東京化学会で発表した日ということが由来とされています。

ビタミンとは「人が健康であるために、なくてはならない栄養素のうち、体内で合成できないか、必要量を合成できないため他の天然物から取り入れなければならない必要な有機化合物」のことをいいます。

風邪などで体調を崩しやすい年末は多くのビタミンが必要になります。風邪やインフルエンザ予防のためのビタミンについて紹介させていただきます。

#### ビタミンD

ビタミンDは免疫系の正常化作用に不可欠ビタミンとされています。そのため不足すると“免疫の異常”として免疫の低下につながり風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。

##### ビタミンDの多い食材

いくら 鮭 にしん サンマ 数の子 鮎  
カレイ かじき さば 干しいたけ

ビタミンDは魚類に多く含まれます。

#### ビタミンA

風邪やインフルエンザの原因は外部からのウイルスの侵入が原因です。ビタミンAは鼻などの粘膜を強化し免疫を高める事が出来ます。そのためビタミンAを摂ることで外部からのウイルスの侵入を防ぐ効果が期待できます。

##### ビタミンAの多い食材

レバー 肉類 人参 卵 ほうれん草  
春菊 しそ よもぎ いくら

ビタミンAは緑黄色野菜や肉類に多く含まれます。

#### ビタミンC

ビタミンCは白血球を刺激し、その機能を向上させるとされています。皮膚や粘膜を健康に保ち、ストレス抵抗力や鉄分の吸収を良くしてくる為、免疫力を強くする効果が期待できます。

##### ビタミンCの多い食材

パプリカ レモン ピーマン 柿  
キウイフルーツ いちご ブロッコリー

ビタミンCは果物、野菜に多く含まれます。