

あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りします

年が改まり、厳しい寒さの中にもすがすがしさが感じられる日々が続いておりますが、皆様はこれから始まる1年をどんな1年にしたいと思われているでしょうか。まだ寒い日々は続きます。体調管理には十分に注意して皆様にとってステキな1年となりますようお祈りいたします。栄養科はこれからも皆様に「おいしい」と言っていただけの食事を提供していきます。

# 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)』を紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今回ご紹介する旬の食材は鉄分の多い野菜として代表的な野菜“ほうれん草”と赤身魚として代表的な“マグロ”について紹介します。

## ほうれん草

ほうれん草は俳句で春の季語として分類されていますが、一番おいしく、栄養価が高くなるのは冬です。収穫前に冷たい冷気にさらす事(寒締め)で糖度が増し、ビタミンC、ビタミンA、βカロチンの濃度が増すそうです。

**(栄養と成分)**  
**葉酸&鉄分**  
ほうれん草には葉酸と鉄分が豊富に含まれています。葉酸は鉄分の吸収を促進するため効率よく鉄分摂取できます。貧血予防のためにぜひ、食べてほしい食材です。

**シュウ酸**  
シュウ酸は多量に摂取し続けると、カルシウムの吸収を阻害したり、腎臓や尿路に結石が出来てしまいます。茹でて水にさらすことで減らすことができます。

**(保存方法)**  
数日以内に使用する場合は、ぬらした新聞紙で包み、ビニール袋に入れて野菜室に立てて保存しましょう。かために茹でて、水気をよく切ってラップに包んで冷凍しておくと、約1ヶ月間保存できます。

**(調理法)**  
ほうれん草は多めの水で茹でてこぼし、水にさらしてから調理に使いましょう。  
電子レンジで加熱した時も水にさらしてから使いましょう。

## マグロ

刺身、揚物、煮物、缶詰など幅広い調理法で私たちになじみ深いマグロ。常に泳ぎ続ける回遊性の魚で時速160km出るそうです。

**(栄養と成分)**  
**たんぱく質**  
マグロの赤身に含まれるたんぱく質はとても良質です。たんぱく質は筋肉、内臓、皮膚、髪など、健康な体を作る為にはとても重要な栄養素です。

**DHA&EPA**  
DHAとEPAはトロや目玉の近くに多く含まれています。動脈硬化の原因と言われる中性脂肪を抑制して、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やしてくれます。血液サラサラ効果もあり、血栓予防にもなりますが、トロは赤身よりもエネルギーが高いので、食べ過ぎには注意が必要です。

**(選び方)**  
見た目に透明感があり、きれいなピンク色のものが良いです。あまり鮮やかな赤身のもの、黒く変色しているもの、魚のドリップが出ているものは避けましょう。

**(効果的な食べ合わせ)**  
マグロのたんぱく質吸収を効率に行ってくれる『ムチン』が豊富に含まれている山芋と一緒に食べる料理がオススメです。

# ちゅーぼーですよ おせち料理

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。

正月と言えば「おせち料理」です。「おせち料理」の中身には子孫繁栄や豊作祈願など、色々な意味が込められた料理が重箱に詰められて入っています。当院でも「おせち料理」を患者様に提供させていただいています。

- ・2色卵
- ・かまぼこ(寿)
- ・無頭エビ
- ・酢バス
- ・寒天
- ・筑前煮
- ・数の子
- ・みかん



**筑前煮ゼリー**はごぼう・里芋・いんげんなどの野菜の素材を使って作った一品です。

**数の子ゼリー**はプチプチの食感を残して舌でつぶせるゼリーです。

おいしい「おせち料理」を愛情込めて手作りで提供しています。

# 私のおススメ料理

このコーナーでは病院で出されている献立からおススメの料理を紹介します。

## おでん



当院のおでんは、具に味が浸りこむまでゆっくりと時間をかけて煮込んでいます。私は特に味がよく染みて美味しい大根がおススメです。

『おでん』はしょう油などの調味料とだし汁、大根、こんにゃく、スジ、茹卵、かまぼこなど、たくさんの具材と一緒に煮込んだ煮込み料理です。おでんはもともと竹串に刺して焼いた豆腐に味噌をつけて食べる田楽(おでんがく)が略され『おでん』と言われ始め、その後「焼きおでん(豆腐田楽)」に対して、醤油で煮込んだ「煮込みおでん(こんにゃく田楽)」が人気となり具材が少しずつ増えていったのが、今の「おでん」になったそうです。「おでん」は寒い時期こそ美味しい、体が温まるやさしい料理です。「おでん」は2月の献立に出ています。

# 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。

## アレルギー

「食物アレルギー」が増えてきています。今回は身近な食材で起きる食物アレルギーについて紹介させていただきます。

食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる「アレルゲン」に体内の「免疫機能」(IgE抗体)が過剰に反応してしまい、体に様々な症状を引き起こすものです。食物アレルギーのうち、症例数の多いものや症状が重篤で生命の危険が多く、特に注意すべき食材として**卵・小麦・乳・えび・カニ・そば・落花生**があります。これらは「食品表示基準」において特定原材料と定め、法令で表示が義務付けられています。

# 栄養・食事対策

## 食物アレルギーへの対策

- ①まずは医療機関で診断してもらい、医師の指導のもとで「必要最小限」での原因食物を除去しましょう。
  - ②食物アレルギーについて、よく理解しましょう。
  - ③加工食品の表示を確認するクセをつけましょう。
  - ④調理中の原因食物の混入に注意しましょう。
  - ⑤家族以外への協力を求めましょう。
- 外食などでは、お店の人に確認をとりましょう。

原因食材を除去するだけでは栄養に偏りが生じてしまいます。原因食材の代わりになる代替食材を使い、十分に栄養が取れるようにしましょう。

**卵アレルギー**  
「たんぱく質不足に注意しましょう」→肉や魚、大豆などの組み合わせで対応できます。  
●挽き肉料理のつなぎ・片栗粉(でんぷん)やじゃが芋、レンコンをすりおろして使うとイイです。  
●ケーキ……………重曹やベーキングパウダーを使うとふっくら仕上がります。  
ホットケーキなどパサつくときはバターや牛乳、豆乳を多めに加えるととっさりします。

**牛乳アレルギー**  
「カルシウム不足に注意しましょう」→カルシウムの多い小魚や海藻などを多く摂りましょう。  
●シチュー・グラタン……じゃが芋や南瓜を煮崩すことでポタージュ状にできます。  
乳製品の入っていないマーガリンと小麦粉(米粉)を使うことでルウができます。また牛乳の代わりに豆乳を使うことでコクが出てきます。

**小麦アレルギー**  
「エネルギー不足に注意しましょう」→主食はご飯を中心とし米粉や雑穀粉などでエネルギーを補いましょう。  
●パン・ケーキ……………米粉や雑穀粉、そば粉などで代用しましょう。  
●うどん・麺……………米粉や雑穀粉でできた麺(フォーやビーフン)、春雨などを代用しましょう。

今月の一品

食べるスープ!  
「ほうれん草のクラムチャウダー」

具だくさんの食べるスープです。寒い日にとろみの付いた温かいスープでほっこりしてみてね★

◎材料:2人

ほうれん草	150g
冷凍あさり	60g
大根	100g
人参	30g
しめじ	30g
ベーコン	20g
バター	大さじ1
薄力粉	大さじ1
牛乳	400ml
コンソメ	小さじ1
塩	適量

◎作り方

- ①ほうれん草を軽く茹で、流水で洗い水気を切って3cm幅に切っておく。
- ②大根・人参を1cm角に切る。
- ③ベーコンを1cm幅に切る。
- ④鍋にバターを入れてから②と③を加え軽く炒める。
- ⑤④に薄力粉をふり入れて全体になじませながら軽く炒める。
- ⑥⑤を弱火にして牛乳を少しずつ入れながらダマにならないようによく混ぜる。
- ⑦⑥に冷凍あさりとしめじを入れて煮る。
- ⑧⑦に①を入れてコンソメと塩で味を整える。



産地直送

# 地産地消活動



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。



11月30日さつま芋(スイートサラダ) 12月4日長芋(とろろいも) 12月21日みかん(デザート) 12月22日南瓜(いとこ煮)を提供させていただきました。



磯崎英規・スミエさん

美味しく食べて、元氣になってください。

今年のさつま芋は豊作で、大きい芋が多かったそうです。



藤本義夫・昭子さん

寒い時期みかんを食べてビタミンを取って風邪をひかないように早く元氣になってください。



みかんの収穫の時、1カゴ30kgくらいあるため大変☆電機カートを使って頑張っているそうです。

磯崎さんに「さつま芋」を提供していただきました。さつま芋の種類は「紅はるか」と言い、「紅はるか」はねっとり糖度が高めのさつま芋との事でした。さつま芋は根菜類なのでモグラに食べられたり、霜除けのため畑に「いなわら」をまく、などを気を配りながら作られているようでした。さつま芋の皮には「ヤラピン」と言われる腸の蠕動運動を促進させる作用のある栄養素が多く含まれており、加熱しても栄養作用は失われないため、皮も一緒に食べられる焼きいもなどは特に腸内環境を改善するのによい食べ物とのことです。磯崎さんも、よく「焼きいも」を食べているそうで、来年もまた、さつま芋を作られるとおっしゃっていました。

藤本さんに「みかん」を提供していただきました。50年前から藤本さんのお父さんがみかん作りを始めてから、家族ですずと行っているとの事でした。藤本さんのみかんは「大津4号」という種類で「甘味と酸味が絶妙で味が深い」みかんと教えていただきました。みかん作りでは収穫時期にたくさん収穫したみかんを運ぶことや草取りが大変とおっしゃっていました。みかんには免疫力を上げるビタミンCの他にβカロテンなど強い抗酸化作用も持ち、生活習慣病やガン予防にも良いとされるので、藤本さんは、みかんをゼリーやジュースにして、風邪予防をしているとの事でした。みかん作りではみかんを買って食べてくれたお客さんが「おいしい」といってもらえた時が一番うれしい瞬間で、安心して食べていただくために、みかんに声をかけて褒めてあげているとおっしゃっていました。

栄養のあるものを食べて早く良くなって下さい。



須原義徳さん



むかご

3年後

長芋は「むかご」と言うコロコロとした長芋の種イモから育て、土に植えてから収穫までに3年かかるとの事です。



松崎繁秋さん

愛情がたくさん入っています。「くりまさる」を食べて元氣になってください。



手を入れて作っているため、味が良いモノができた時はうれしいとの事です。

須原さんに「長芋」を提供していただきました。阿知須の道の駅にも出荷されているそうで、売り出したら、すぐに売り切れになるほど人気との事でした。当院では「とろろいも」として患者様に提供させていただきましたが、粘りが強く味が濃い長芋でした。長芋も気候に変動される野菜ですが、一度掘り出さないと出来栄が分からないので作るのが特に難しいとの事でした。長芋は栄養価が高くミネラルやビタミン、食物繊維が豊富で、糖尿病にも良いとされている野菜です。また唯一、生でも食べられる芋のため、須原さんは十分に処理を行った長芋を皮ごとすりおろしたり、長芋を厚めに切って焼き、かつお節と一緒に食べるのがオススメと言われていました。

今回、冬至の日に使った「くりまさる」は松崎さんから提供していただきました。松崎さんの「くりまさる」は、見た目はもちろん甘味が強く肉厚なので、ホックリとした、おいしい「いとこ煮」を患者様に提供させていただきました。冬至の日は「厄を払う日」とされています。南瓜(なんきん)は「ん」のつく『運盛り』という縁起の良い食材とされており、また冬至の日には南瓜を食べると風邪にならないと言われるほど、沢山のビタミンやミネラルなど栄養豊富な食材です。阿知須『きらら』の道の駅では「くりまさる」を使った【おせつというどん】を制作したりもして、「くりまさる」の良さを広げる活動を沢山されています。阿知須の「くりまさる」は他の「くりまさる」と比べると品質も味も良いとされているので、おいしい「くりまさる」を沢山の人が知って欲しいとの事でした。

ご協力いただきました農家のみなさま、ありがとうございました☆  
旬の野菜をととてもおいしくいただくことができました。

