

栄養科だより

2018年3・4月号 第57号

阿知須共立病院

日に日に厳しい寒さも和らぎ春の陽気を感じられるようになりました。木々や花々が芽吹き始め、心もなんだか陽気になってきますね！季節の変わり目ですので、お体には十分気をつけて、健やかな日々をお過ごしください。

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、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ヘタのでっぱりが特徴的な柑橘“デコポン”と出世魚として縁起の良い魚“ブリ”について紹介します。

今が旬

デコポン



デコポンは種がほとんどなく、手でむいて食べられ、ヘタの部分がポッコリとしている愛嬌のある果物です。デコポンは日本で生まれ、ヘタのでっぱりが相撲力士の鬘(まげ)に似ていることから「スモ- (SUMO)」としてアメリカでは売られているそうです。

(栄養と成分)

・ペクチン(水溶性食物繊維)

ペクチンは整腸作用があり腸の動きをサポートするため便秘や下痢の改善に効果が期待できます。

・ヘスペリジン(ビタミンP)

ヘスペリジンは実の薄皮に含まれており、血流の改善、高血圧の予防、花粉症などのアレルギー反応を抑制する効果があります。

(選び方)

デコポンは全体が橙色でヘタの部分に青みが残っているものを選びます。また持った時にずっしりと重みを感じるものは果汁が多く美味しいです。

(保存方法)

デコポンの収穫時期(2~4月)は冷暗室に置いておいても大丈夫ですが、4月以降は気温が高くなり始めるため、乾燥しないようにラップで包んだり、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう。

ブリ



ブリは成長とともに名前が変わっていく“出世魚”の1つです。そのため縁起物としてお正月などに使われることが多く、また結婚した年に「夫が出世するように」「嫁振りが良いように」と願ってブリを送り合う『歳暮ブリ』の風習も残っているそうです。

(栄養と成分)

・ナイアシン

ナイアシンはアルコールの分解を助ける働きがあるため肝臓をサポートし、二日酔い予防に効果があります。

・オメガ3(n-3)系脂肪酸

ブリにはオメガ3系脂肪酸の中でも血液をサラサラにする成分が豊富で、悪玉コレステロールや中性脂肪の減少、血圧降下作用が期待できます。

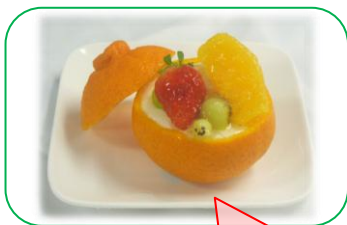
(選び方)

切身はピンクがかり、実に透明感があるもので、血合いの色が鮮紅色の物が良いです。血合いが黒ずんでいるものは古くなっています。

(保存方法)

切り身の水気をしっかりと拭き取りラップで包みます。フリーザーバックに入れて冷凍します。保存期間は3週間が目安です。

デコポンムース



(材料 4人分)

- デコポン 1~2個
- 砂糖 小さじ1
- レモン汁 小さじ2
- 生クリーム 40ml
- 卵白 2個分
- 砂糖 20g

飾りつけに旬のフルーツとデコポンの皮を器に使用しました。

- 粉ゼラチン 小さじ2
- 水 大さじ2

(作り方)

- ①Bの材料を混ぜ合わせてふやかす。
- ②デコポンの実を取り出し、小さくカットする。
- ③②とAを混ぜ合わせる。
- ④生クリームを8分目位に泡立てる。
- ⑤卵白を泡立てながら、砂糖を2回に分けて入れ、メレンゲを作る。(角が立つまで泡立てる)
- ⑥①をレンジ500Wで30秒加熱し③と合わせる。
- ⑦④~⑥を混ぜ合わせて②で実をくりぬいたデコポンの皮に流し込む。
- ⑧⑦を1時間冷蔵庫で冷やし固める。

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』の情報を紹介します。

学生さんいらっしゃーい

2月19日から3月16日まで山口県立大学から学生さんが当院の栄養科に実習に来られました。将来、管理栄養士を目指す皆さんに将来の夢を語っていただきました。



木村彩知子

私は将来、食を通じて患者様を笑顔にできるような管理栄養士になりたいです。



松本 智保

管理栄養士になったら食事を通じてたくさんの人を笑顔にしたいです。



佃 星怜那

私は病院で働いて、患者様から信頼していただけるような管理栄養士を目指しています。



藤田 風香

私は食べるのが好きです。食を通じて地域に貢献できるようになりたいと考えています。

私のおススメ料理

このコーナーでは病院で提供している料理から職員がおススメの料理を紹介します。

八宝菜



津田 遥香

私のおススメは「八宝菜」です。肉、魚、野菜が入っていて栄養満点で、トロミがついていて、とても食べやすくおいしいです。具たくさんでヘルシーなのでダイエット中にもおススメの一品です。

八宝菜の「八」は「八種類」という意味ではなく、「多くの」という意味で、色々な具材をたくさんとることができます。肉と魚介のうまみの入ったスープにトロミをつけて具材全体にからませる事によって、野菜も美味しく食べられます。具の種類や数に決まりは無いので、ご家庭で作られる際には、お好みの野菜や魚介類に変えて作ることができ、色合いを見て鮮やかになる食材を選ぶと栄養バランスも良くなります。

八宝菜は4月8日の昼食に出ています。

けんこう大辞典

花粉症

暖かな陽の光とともに、花粉症の方には悩ましい季節がやってきました。2月から5月にかけてスギ、ヒノキの花粉飛散のピークを迎える春は花粉症最大のシーズンと言えます。今回は花粉症の方にオススメな食べ物、ひかえた方がよい食べ物についてご紹介します。

花粉症とは？

別名「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれ、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、過剰な免疫反応によりアレルギー症状を起こす病気です。

どんな人がかかりやすいの？

- ・アレルギー体質の傾向が強い人
- ・偏った食生活や睡眠不足など生活が不規則になりがちの人
- ・大気汚染が進んでいる場所で暮らしている人

花粉症を和らげる効果のある食べ物

★発酵食品

みそ、納豆、ヨーグルト、麴、チーズ、キムチなどの発酵食品には、腸内環境を整える作用があります。腸には多くの免疫細胞があり、腸内環境を整える事で免疫力を高め、アレルギー症状を緩和する事が期待できます。

★緑黄色野菜

人参やほうれん草などの緑黄色野菜には粘膜を強くする働きのあるビタミンAが含まれています。食物繊維も多く含まれているので腸内環境を整える作用もあります。

控えた方がよい食べ物

腸内環境を悪化させる要因となる脂肪分の多いお肉の摂り過ぎや、コーヒーや香辛料など刺激物は、炎症を悪化させる要因となるので注意が必要です。

花粉症の方は口腔アレルギー症候群を併発している事もあります。

特定の果物や野菜に含まれるアレルゲンの構造が花粉とよく似ているためアレルギー症状が起こります。

リンゴ、モモ、キウイなどを食べた際に、唇が腫れたり喉がイガイガするなど口のまわりに症状が出ることがあります。



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。



古谷一成さん

美味しく食べて、早く良くなってください。



原田常男さん・雪子さん

しっかり野菜をとって元気になってください。



古谷さんに「大根」を提供していただきました。大根は「おでん大根」という種類で甘くて、煮ても生でも美味しく食べられるのが特長との事でした。大根は、寒い日が続くと葉が痛み、根の生育が鈍るので、太くて大きい大根を作るのが難しく、風味や食感が劣るため、今年は特に収穫時の気温にも気を配っておられるそうです。大根の葉には、食物繊維やビタミンなどの栄養素が豊富に含まれており、古谷さんはふりかけにして、さらにコチュジャンを加えると美味しく食べる事ができておススメと言われていました。

原田さんに「人参」を提供していただきました。人参の種類は「甘人参」といい、色が良くて作りやすい人参との事でした。この時期の人参は雪の寒さに耐えるためにぎゅっと甘みが増すと教えていただきました。人参は抗酸化作用を持つβカロテンを多く含み、がん予防や眼精疲労にも良いとされている野菜です。原田さんは野菜作りを40～50年も続けておられ、人参の他にも春菊・ほうれん草・大根・ネギ・ばれいしょを作っているとのことでした。一番気をつかうのは農薬で、なるべく農薬を使わないように工夫されているそうです。良いものができるの嬉しいとおっしゃっていました。



兼重隆文さん・和子さん

今、旬のイチゴは栄養価も高いのでイチゴを食べて早く元気になってください。



甘くて美味しいキャベツを食べて元気になってください。

ブロッコリーの栄養をしっかり摂って早く元気になってください。



田邊忠志さん

兼重さんに「イチゴ」を提供していただきました。イチゴは「かおりの」と言う品種で、酸味より甘味の多いイチゴで、40年前から作られているとの事でした。イチゴは少し乾燥した土地が良いようで、兼重さんのイチゴは特に甘くて美味しいと近所でも評判があるとの事でした。イチゴ作りでは仲間と一緒に協力しながらやっているの楽しく、イチゴを育てていて色々なことをイチゴから学んだと教えていただきました。3～5月はイチゴが旬になってくるので、ちょうど今頃はイチゴの出荷に追われていると忙しそうでした。



西村泰昭さん



田邊さんに「ブロッコリー」を提供していただきました。ブロッコリーは「おはよう」という品種で寒さに強く、雪にも耐えられるブロッコリーとの事でした。田邊さんはなるべく農薬を使わないように作っているの、今の時期は特に鳥が葉をつついてしまわないように網を張るなど対策しているそうです。道の駅にも色々な野菜を出荷されており、野菜が完売した時が嬉しいとおっしゃっていました。ブロッコリーはビタミンCが多く含まれており、鉄分や亜鉛などのミネラルも豊富に含まれています。調理の際に茹ですぎると栄養が抜けていってしまうのであまり茹ですぎないのがおすすめです。

西村さんに「キャベツ」を提供していただきました。今の時期のキャベツは冬を越しているため、ずっしりと重く糖をため込んで甘くて美味しいとの事でした。今年は特に寒かったため、キャベツが育ちにくく、大きくても中が巻いていないキャベツが育ってしまい苦労されたそうです。手間がかかる野菜作りですが、発芽したときが嬉しいとおっしゃっていました。キャベツはビタミンCが豊富で、胃腸障害に効果があるとされるビタミンUも含まれています。キャベツは野菜炒めやお好み焼などいろいろな食べ方ができますが、西村さんはよく家族でもんじゃ焼きをして食べておられるそうです。

ご協力いただきました農家の皆様、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きました。