

栄養科だより

2018年5・6月58号

新年度がスタートして、早くも一か月が経ちました。朝・夕の気温も上がり過ごしやす季節となりましたが、新生活やゴールデンウィークの疲れが出てくる頃かもしれません。これから来る夏に向けて体調をしっかりと整えて元気にすごしましょう♪

とれたてキッチン

夏までもう少し！今回は山口県ではレンチョウでおなじみシタビラメと鮮度が重要そらまめについてご紹介します。

シタビラメ

シタビラメはカレイ目ウシノシタ科に属する魚でヒラメとはまったく異なる種の魚ですが、ヒラメと同じく体が平たく両目が左側についています。西日本でよく獲れるアカシタビラメが体が厚く美味しいとされています。山口県ではレンチョウと呼ばれていますが、他県では靴底、ネタ、ゲズラ、海外では舌魚、海の舌などと呼ばれているようです。

(栄養と成分)
・ナイアシン&コラーゲン

シタビラメは皮膚を健康に保つナイアシンが他の白身魚より多く、コラーゲンも含まれており美容に効果的です。

・たんぱく質
白身で脂質の少ない良質なたんぱく質を多く含んでいます。消化にも良いので赤ちゃんの離乳食やお年寄りにもおすすめです。

(選び方)
体が厚く、ヒレがきれいで皮に透明なヌメリがあるものが良いです。

(下処理)
ソテーやムニエルにする時に臭いが気になる場合は、下ごしらえの時に塩こしょうをしてから牛乳を少々ふりかけておくと生臭みが消え、焼き色も良くなります。

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。

そらまめ

初夏を代表する味覚としてのそらまめは未成熟のものを食べています。未成熟のそらまめは野菜に分類され、成熟(乾燥)したそらまめは豆類に分類されており、炒り豆菓子やお多福豆などの加工品に使われています。

(栄養と成分)
・カリウム
カリウムは体内の余分な塩分を体外に排出する働きがあり、高血圧予防やむくみの予防に効果があります。

・ビタミンB
消化液の分泌を促すビタミンB1や、皮膚や粘膜を作るビタミンB2などのビタミンB群をたくさん含んでいます。

・ミネラル
そらまめはマグネシウム、リン、亜鉛、鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。マグネシウムは血圧の調整や、骨を丈夫にし、イライラ解消効果もあります。

(選び方)
サヤの緑色が鮮やかで弾力のある物が良いです。空気にふれると豆がすぐに固くなってしまいますので、サヤのワタが詰まっている物を選びましょう。鮮度が落ちると味も風味も落ちてしまうのでなるべく新鮮なものをすぐに調理しましょう。

そらまめキッシュ



- 材料: 2人分
- そらまめ 14個
 - 玉ねぎ 1/2個
 - ベーコン 20g
 - こしょう 少々
 - スライスチーズ 1枚
 - 卵 2個
 - 牛乳 150ml
 - マヨネーズ 大さじ1
 - コンソメ 小さじ1
 - 粉チーズ 大さじ1

- 作り方
- ①そらまめをサヤから取り出しておく。鍋にお湯を沸かし、3分茹でて皮をむいておく。
 - ②ベーコンと玉ねぎは5mm幅の輪切りにする。
 - ③フライパンに②を入れ、軽く炒めてこしょうを振り、耐熱容器に入れる。
 - ④Aの材料をよく混ぜ合わせ、③の耐熱容器にそそぐ。
 - ⑤④に①のそらまめとスライスチーズをのせる。
 - ⑥オープンに入れ、180℃で20~30分焼く。



今月の一品

パイ生地無しのお手軽キッシュです。旬の食材を入れてアレンジしてみてください☆

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』を紹介します。

新しい仲間がやってきました♡

今年の春、栄養科にやってきた新入職員をご紹介します

★ 内村 範一

趣味 ランニング・フットサル
好きな食べ物 カレー
★ 早く一人前になれるように頑張ります!!

★ 金谷 友広

趣味 水中写真撮影
好きな食べ物 鱈の南蛮漬け
★ みなさんにおいしい食事を作れるようにがんばります。

★ 中嶋 つぐみ

趣味 愛犬と遊ぶこと
好きな食べ物 パスタ
★ まだまだ未熟で勉強中ですが、一生懸命に頑張ります。

★ 渡邊 信乃

趣味 お菓子作り
好きな食べ物 お寿司・パスタ
★ 一生懸命頑張ります。よろしくお願いします!!

★ 山見 ちなつ

趣味 カラオケ・旅行・カフェ巡り
好きな食べ物 お肉・お寿司・ケーキ
★ 何事にも一生懸命に頑張ります。よろしくお願いします。

けんこう大辞典

高血圧

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。

5月17日は高血圧の日とされています。高血圧は日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命にかかわる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。高血圧は別名サイレント・キラーとも呼ばれており、自分では気づきにくいと言われています。今回はそんな高血圧についてご紹介します。

高血圧とは？ 心臓から送り出された血液が血管の壁にかかる圧力が基準値よりも高い状態の事です。

高血圧と聞いてまず思い浮かぶのは『塩分の摂り過ぎ』ではないでしょうか？では、なぜ塩分の摂り過ぎが高血圧に繋がるのでしょうか？

塩をとりすぎると、血液中の塩分量が増えます。そうすると私たちの体は血液中の塩分を薄めるために水分を血管の中に取り込んで血液の量を増やします。血液の量が増えると血圧が上がってしまいますが、腎臓の働きによって水と塩分を尿として体外に排出し、血液の量のバランスを保っています。ところが、腎臓が処理できないほどに塩分をとりすぎると、血圧が高い状態が続いてしまいます。高血圧を予防するには塩分の摂取量を適切な量に抑える事が大切です。

1日の塩分摂取量の目標

男性 8g未満 女性 7g未満 高血圧 6g未満

塩分を減らすには、薄味の食事にすれば良いのですが、なれ親しんだ味を変えるというのは大変かもしれません。ここではそんな減塩のコツを紹介します。

だしのうま味を使う

みそ汁などはだしを使い、うま味を加える事でみその量を減らすことが出来ます。しじみやしいたけなど、具材からうま味が出るものなどもおすすめです。

薬味や香辛料を使う

ゴマや大葉などの薬味やコショウやカレー粉などの香辛料を加える事で薄味の料理でも物足りなさをカバーして美味しくいただくことができます。

減塩塩・減塩しょうゆ・減塩みそなど、減塩商品を使う

調味料に含まれている塩分を減らす事で手軽に減塩料理に出来ます。

ラーメンやうどんなどの汁を飲み干さない

ラーメンは1食で5.5~6.3gの塩分が入っています。そのうち3.8~4.3gの塩分はスープに含まれています。スープを飲み干してしまうと1食で1日の塩分を全て摂取してしまう事になってしまいます。

しょう油の入れ物を変える

しょう油差しをプッシュタイプやスプレータイプの物に変えると一度に使うしょう油の量を減らす事が出来ます。