

当院の食事は地元の野菜を使って調理しています



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。



地産地消

6/22 金平ごぼう

よく食べて、
早く元気になって下さい。

美味しく食べて、
早く良くなって下さい。

6/23 蒸しナス

ナスの栄養で早く元気
になって下さい。



藤井和男・洋子さん



長久 寛さん



田邊忠志・ツネ子さん



藤井さんに「サラダムスメ」と言うごぼうを提供していただきました。柔らかくて風味も良かったため、サラダにしても美味しく頂けるのが特徴だそうです。

発芽するまでの1ヶ月間は水を切らせないため、管理が大変だとおっしゃっていました。また、虫や天候によって、いつも上手くいくとは限らないため、上手く育ってくれた時が一番の喜びを感じるそうです。

ごぼうは食物繊維が豊富で、食後の血糖上昇を抑える働きがある野菜です。藤井さんは、煮物やサラダにして食べられるそうです。

長久さんに「テガルゴボウ」と言うごぼうを提供していただきました。食感が柔らかいほか、長さが短いため掘りやすいのが特徴とのことでした。

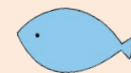
2月の寒い時期に植えるので、発芽させるためにビニールをかけて暖めるそうです。そして梅雨時期の雨が降った後に暖かくなると、腐りやすくなるため、畑に溝を作って排水対策をしておられました。

ごぼうは食物繊維が豊富で、消化管や腸の蠕動運動を促進させる作用がある野菜です。長久さんは、金平ごぼうや天ぷらにして食べられるそうです。

田邊さんに「ナス」を提供していただきました。色艶が良く、しっかりとした立派なナスで、ナスの花も可愛くてきれいだったことがとても印象的でした。

ナスが倒れないように、支柱を立てて対策をされていました。田邊さんは、ナスの他にもブロッコリー・キャベツ・かぼちゃなどたくさんの野菜を作られているようです。

ナスの皮には、「ナスニン」という特有のポリフェノールが豊富に含まれています。また、体の熱を逃がす働きがあるため、夏バテ解消にも良いといわれています。





栄養科だより

阿知須共立病院
2018年7・8月号 第59号

暑さも日々増していき、本格的に夏の季節がやってまいりました。屋外だけでなく、屋内でも脱水症になる危険性がありますので、こまめな水分補給とバランスの良い食事で、夏バテせずに元気に過ごして夏をおもいきり楽しんで行きましょう♪

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。

今回は、かぼちゃの中でも特に変わりダネ！**そうめんかぼちゃ**と、果汁たっぷりとろける食感の**桃**についてご紹介します。

そうめんかぼちゃ



果肉が繊維状なので、切って茹でるとめん類のようにパラパラとほぐれる不思議な南瓜です。別名「金糸瓜」「素麺瓜」とも呼ばれています。面白い事に、英語でもスパゲッティ瓜と呼ばれています。収穫は7月から8月にされますが保存性が高く12月頃まで美味しく頂けます。

(栄養と成分)

・葉酸

葉酸は水溶性ビタミンB群の1種で赤血球の形成を助けたり、細胞の再生を促すなどの働きがあります。

・ビタミンC

細胞の酸化を防ぐ働きがあります。シミを改善したり、紫外線から肌を守ったりと、美肌効果が期待できます。

(選び方)

手に持ってみてずっしりと重みがあり、色むらが無く、キズが少ない物を選びましょう。薄い緑色の物でも寝かせて追熟させる事で黄色くなってきます。食べ頃になると軸の付け根がきゅっとしぼみ、星状になってきます

(保存方法)

風通しの良い冷暗所で保存しましょう。カットした物は痛みやすいので、断面をピタリとラップに包み冷蔵庫の野菜室で保存し、なるべく早く食べきるようにしましょう。

桃

桃は7月から8月にかけて実る夏の果物ですが「桃の実」は秋の季語とされています。日本への渡来は弥生時代と言われていますが、本格的な栽培は明治時代で、品種改良を重ねて甘くておいしい日本の桃は世界でも人気があります。

(栄養と成分)

・ペクチン

ペクチンは食物繊維の一種で、腸内の善玉菌を増やし、腸の調子を整えるはたらきがあり、便秘解消に期待できます。

・カテキン

カテキンは抗酸化作用があり老化防止やガン予防の効果が期待できます。

(選び方)

全体的に綺麗な紅色でうぶ毛がまんべんなく生え、軸のまわりの色が白色の物を選びましょう。緑がかった物は未熟で、黄色い物は鮮度が落ちて来たものです。色づいた部分に白い斑点があるものが美味しい桃だと言われています。

(保存方法)

熟していない物を冷蔵庫に入ると甘みが出ないので、新聞紙にひとつずつ包み、常温で追熟させましょう。完熟していても冷やしすぎると甘みが落ちてしまうので食べる2~3時間前に冷蔵庫に入れましょう。

【作り方】

- ①桃を手のひらでやさしく擦りながら洗い、うぶ毛を落とす。
- ②桃の筋にそって包丁を入れ、種に当てながら1周切れ込みを入れる。
- ③②の桃をやさしく両手で包み、左右逆にひねって半分に割る。
- ④半身に残った種をスプーンで取り除く。
- ⑤Aの水にゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ⑥鍋に水と砂糖を入れ火にかけ沸騰させ、弱火にして④の桃とレモン汁を加え、5分煮る。
- ⑦火を止め、桃を取り出して鍋に⑤を入れてよく混ぜ、ゼリー液を作る。
- ⑧⑦の取り出した桃の皮をむき、3等分に切って用意した器に1切れ入れ、⑦のゼリー液をそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑨⑧で残ったゼリー液と桃をミキサーにかけてバットに入れ、冷凍庫で凍らせる。
- ⑩⑨をフォークでほぐし空気を含ませる。
- ⑪⑧のゼリーの上に⑨のシャーベットをのせ、ホイップクリームとミントと桃を盛り付ける。

材料(2人分)

桃	2個
水	350ml
砂糖	60g
レモン汁	大さじ2
ゼラチン	6g
A 水	大さじ3
ホイップクリーム	適量
ミント	適量
桃(飾り用)	適量



ゼリーとシャーベットの2種類を同時に作るのうれしいひんやりスイーツです☆

今月の一品

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』をご紹介します。

食品衛生月間

8/1~8/31までは食品衛生月間です。梅雨時から9月頃までは特に細菌がもたらす食中毒が多く発生しやすい期間です。今回は栄養科が行っている料理の温度管理についてご紹介致します。



細菌が増殖しやすいとされている温度は約20℃~50℃のあいだです。栄養科では食品がこの約20℃~50℃の状態を可能な限り短くするための工夫がされています。



プラストチラー

急速冷蔵・冷凍ができます。加熱した食材の温度を急激に冷ます事で危険な温度帯をできるだけ短くしています。



芯温計

加熱や冷却した食品の中心温度が規定の温度になっているか計測します。



温度計

栄養科には温度計がたくさん設置されています。冷蔵庫・冷凍庫・室温計がありますが合わせて20個以上あります。この時期厨房はとて暑いと思われがちですが、厨房内はつねに24℃以下に保たれています。



スチームコンベクションオーブン

『焼く・煮る・蒸す』がこれ一台でできる大型オーブンです。庫内にも芯温計があるので加熱中の食材の温度を管理できます。

ご家庭で食中毒を防ぐポイント！

- 食品に細菌がついて増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、臭いもしません。
- 細菌性の食中毒を予防するには次の3つを守りましょう。
- 菌をつけない・・・料理をする前にしっかりと手洗いをする。
- 増やさない・・・作った料理は長時間、常温で放置しない。
- 加熱をしっかりする・・・生焼けにならないようにしっかりと加熱する。



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。

熱中症

夏本番!!今年は梅雨入り時期から熱帯夜があり熱中症の注意喚起がありましたね。冷夏と言われた去年でも、山口県だけで熱中症疑いの救急搬送は7~8月だけで610件もありました。熱中症の危険は思わぬ所から忍び寄ってきます。今回はそんな熱中症についてご紹介させていただきます。

熱中症とは?

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなる事によって生じる様々な症状の総称の事です。

熱中症と聞くと炎天下での屋外や激しいスポーツのイメージがあるかも知れませんが、日常生活の中で起こる熱中症も多くあります。閉めきった室内・入浴中・就寝中・急に暑くなった日も熱中症になってしまう危険性があります。高齢者・乳幼児・持病がある人・風邪気味・疲労・体調不良・肥満・寝不足・二日酔い・暑さに不慣れな人も熱中症になる危険性が高くなります。また、乳幼児や高齢者の方は体温機能の未熟さや衰えによって体内に熱がこもりやすいので特に注意しましょう。

予防・対策

★体調管理をしっかりと

疲労や睡眠不足、栄養不足は熱中症になりやすくなります。バランスの良い食事で休息をしっかりととりましょう。熱中症予防にはカリウム・マグネシウム・ビタミンB群を食事に取り入れましょう。

★水分をこまめにとりましょう

外出前・入浴前・就寝前など喉がかわいていなくても水分補給をしましょう。

★室内の温度管理をしましょう

扇風機やエアコンで室内を適温に下げましょう。エアコンは24℃以下になると体に負担がかかるので28℃を目安にしましょう。

★適度な運動をしましょう

熱中症は体が暑さに慣れていない事で起こりやすくなります。ふだんから軽い運動をして、適度に汗をかく習慣をつけましょう。

