

# 栄養科だより

## 阿知須共立病院

2018年9・10月号 第60号

夏の暑さも一段落し、過ごしやすい季節になってきましたね。今年は記録的な猛暑で夏の疲れがまだまだ残っている人もいらっしゃるかと思います。季節の変わり目ですので体調に十分気をつけ、実りの秋の旬の食材を美味しく食べて楽しみましょう♪

# 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。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今回は、薬味の代表格！血行促進効果といえば「生姜」とアクがない便利な葉菜「チンゲン菜」についてご紹介します。

## 生姜

世界中で広く利用されている薬効の高い植物です。焼き魚などの付け合わせのはじかみとして使われる葉しょうが、甘酢に漬けて食べる新しょうが、薬味として使われる根しょうがとありますが、通年出回っている根しょうがは秋に収穫して貯蔵してあるもので、辛みが強いのが特徴です。

### (栄養と成分)

#### ・ジンゲロール&ショウガオール

生姜のさわやかな辛みの主成分はジンゲロールで、加熱するとショウガオールに変化します。どちらも血行促進作用があり、風邪のひき始めや冷え症、生理痛にも有効です。

### (選び方)

体全体的にふっくらとして、皮に傷のない、かたいものを選ぶ。切り口が濃い黄色のものは香りと辛みが強い。

### (保存方法)

そのまま置いておくと乾燥してしまうので保存瓶やタッパーなどに、生姜がかぶる量の水を入れ冷蔵庫で保存しましょう。数日おきに水を取り換えれば一か月は保存できます。

## チンゲン菜

青梗菜(チンゲン菜)は中国から伝わったアブラナ科の中国野菜です。和名では体菜(たいさい)と呼ばれています。煮崩れしにくくシャキシャキした食感が特徴的でクセが無いので中華料理だけでなくどんな料理でも合わせやすい便利な野菜です。

### (栄養と成分)

#### ・β-カロテン&ビタミンA

免疫力を高めるのに効果的です。体内でビタミンAに変換され皮膚や粘膜を強くし口内炎や風邪予防にも期待できます。

### (選び方)

葉の幅が広くツヤがあり、きれいな緑色の物を選びましょう。白菜の仲間なので茎の部分にハリがあり肉厚でツヤのあるものがみずみずしいおいしさを楽しめます。

### (保存方法)

しめらせた紙で包み、立てて野菜室に入れると日持ちします。

### (調理方法)

肉や魚介類と炒めたり油をたらして茹でると色が鮮やかになり、ビタミン・ミネラル類の吸収率も高まります。

## チンゲン菜のえびシューマイ

材料:2人分

- チンゲン菜 6枚
- はんぺん 60g
- むきエビ 100g
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- むきエビ 40g
- 片栗粉 適量
- しょうゆ 大さじ2
- お酢 小さじ2
- からし 適量

### 作り方

- チンゲン菜の根元を切りよく洗う。小鍋にお湯を沸かし、葉がお湯に入らないように立てて小鍋に入れ茎の部分がしんなりするまで茹でる。
- Aの材料をフードプロセッサーでよく混ぜ合わせる。
- ①のチンゲン菜の内側に片栗粉を薄くふりかけ、8等分にした②を1つ茎のくぼみに置き、巻きながら包む。巻き終わりの葉は下を包み込むように巻く。
- ③の上にBのえびを乗せる。
- 沸騰させた蒸し器で④を中火で15分蒸す。



シューマイの皮の代わりにチンゲン菜を使う事で彩りも良くヘルシーな一品になりますよ☆

# 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。

## 10月28日は「おだしの日」

和食の要である「おだし」の正しい情報の提供と、美味しく、ヘルシーで体にも良い「おだし」の魅力を知ってもらう事が目的です。10月28日の日付けは、おだしの素材の代表格であるかつおぶしの燻乾カビ付け製法を考案した江戸時代の紀州印南浦の漁民、角屋甚太郎氏の命日(1707年10月28日)からきています。

★ 当院では、昆布・かつお節・干しいたけから“だし”をとり、汁物や茶わん蒸しなど様々な料理に使って調理しています。

### ・干しいたけ【グアニル酸】

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【グルタミン酸】

昆布には消化を促進させる効果があります。

### ・かつお節【イノシン酸】

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。

美味しいだしで作ったうどんは大人気です♪



## 10月16日は「世界食糧デー」

飢餓や食糧問題について考え、解決に向けて一緒に行動する事が当たり前の社会をめざすために国連が制定しました。世界の一人一人が協力し合い、もっとも重要な基本的人権である「すべての人に食料を」を現実のものとし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していく事を目的としています。

★ 当院では地産地消を行っています。地球にやさしい食のためには地元の食品をなるべく多く取り入れる事も大切になってきます。

日本では食料自給率が低く、それを補うために大量の輸入食品が使用されています。しかし輸入品に頼ることによってその国の労働力や土地、水に依存し、他国の環境を壊している事にも繋がっています。地産地消は地元の活性化にも貢献でき食料自給率向上への取り組みにもなります。栄養科だより裏面に先月行った地産地消が書かれているので見てみてくださいね。

# 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。

## 糖尿病とこころの日

「とう(10)によろ病とここ(9)ろ」の語呂から、糖尿病とこころ研究会在が記念日に制定しました。

### 糖尿病とは・・・

すい臓から分泌されるホルモンの1つであるインスリンの作用が低下し、体内に取り込まれたブドウ糖(血糖)が栄養としてうまく利用されず、体内中の血糖が多くなっている状態をいいます。糖尿病になると様々な合併症を引き起こすリスクがあります。

### 糖尿病による負担・・・

糖尿病とともに生きる人の多くは糖尿病による様々な心の負担を抱えています。

『生活が変わってしまう』 食事制限・服薬・運動

『将来への不安』 合併症を発症する危険性

『治療と医療費』 医療費・治療内容の不安

『周囲の人の理解不足』 肥満でなくても発症の可能性はある

### 負担を減らすには・・・

糖尿病とともに生きる日々には休みはありません。うまく向き合うために負担を軽減させましょう。

全てを完璧にこなすのが難しい場合は、出来ることから少しずつ取り組んでいきましょう。結果がすぐに出なくても、諦めてやめてしまうのではなく、治療や生活習慣の改善を継続していく事が大切です。

もし、糖尿病の治療に疲れてしまった時は1人で抱え込まず、医師や医療スタッフに相談しサポートを受けてみましょう。



# 地産地消

～当院の食事は地元食材を使って調理しています～

## 芋の茎(すいおう)

藤井 和男さん・洋子さん



心を込めて作った新鮮な  
野菜を食べて元気に  
なって下さい



藤井さんに「芋の茎(すいおう)」を提供していただきました。  
芋の茎は1本が約3gで、皮を剥くのが大変な作業とのことでしたが、  
今回約 2.5 kg分もの皮を剥いて提供していただきました。  
「すいおう」は、品種改良されて、苦味が少なく食べやすいのが特徴で  
懐かしい味を感じられるとおっしゃっていました。  
茎だけでなく、葉の部分は、お茶に使えるそうです。



## かぼちゃ(くりまさる)

松崎 繁秋さん



愛情をこめたかぼちゃで  
元気になる下さい



松崎さんに「かぼちゃ(くりまさる)」を提供していただきました。  
約30kgも提供していただき「含め煮」・「南瓜のはさみ揚げ」・「豚肉と南瓜  
の炊き合わせ」に使用させていただきました。  
「くりまさる」は、11～13度の糖度があり、甘くてホクホクとした南瓜です。  
収穫の時には一つ一つへたをきれいに削いでいるそうです。  
松崎さんは、娘を育てるような気持ちで、たくさんの愛情を込めて作っている  
そうです。



## ぶどう(巨峰)

山口 由美さん



美味しく食べて  
元気になる下さい



グランジャヤマネさんに「ぶどう(巨峰)」を提供していただきました。  
今年は晴れの日が続き、日照時間が長いので、日中の気温が高く、  
昼夜の気温差があり色も濃く甘くて美味しいぶどうが出来たとのことです。  
巨峰の他にも、高妻・ボニータ・ゴルビーなど、様々な品種のぶどうを  
作られているそうです。  
皆さんに「美味しい！」と言われるぶどうを目指して作っているそうです。



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☆ 旬の食材をととてもおいしくいただくことができました。