



## 加知道柴立海院

2018年9・10月号

夏の暑さも一段落し、す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♪

# 区机定て非ッ千

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。





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)

### • B ーカロテン&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。



材料:2人分 チンゲン菜 6 枚 はんぺん 60g むきエビ 100g

むきエビ

片栗粉

しょうゆ

お酢

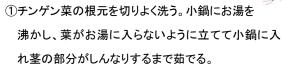
からし

小さじ 1 小々 40g 適量 大さじ 2

小さじ2

適量

作り方



②**A**の材料をフードプロセッサーでよく混ぜ合わせる。

③①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。

④③の上にBのえびを乗せる。

⑤沸騰させた蒸し器で④を中火で15分蒸す。





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。

干ししいたけ【グアニル酸】

干ししいたけには、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「世界食糧元・





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。

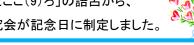
### 当院では地産地消を行っています。地球にやさしい食のためには地元の食品をなるべく多く取り入れる事も大切になってきます。

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でその国の労働力 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。



# 糖尿病とこころの日

「とう(10)にょう病とここ(9)ろ」の語呂から、



### 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』 肥満で無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無く、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









# ~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







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くださいました。 「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タ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)

阿知須

由美さん









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し た。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。







