

栄養科だより

阿知須共立病院
2018年11・12月61号



日ごとに寒さも増し、早いもので今年も残りわずかとなりました。本格的な冬を迎え、風邪を引きやすい時期でもあります。手洗いうがいですっかり予防し、年末も元気にすごしましょう。「栄養科だより」も今年最後の号です。これからも皆さんの役に立つ食情報や栄養科についての情報を紹介していきたいと思っております。来年もよろしくお願ひ致します(*^▽^*)♪

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)』を紹介いたします。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、粘りとほくほく感がおいしいお芋「里芋」と海のミルクでおなじみ「牡蠣」についてご紹介いたします。

里芋



里芋の栽培の歴史は古く、稲作が始まる前は主食となっていたようです。山で自生している「山芋」に対し、里で作るから「里芋」となったと言われています。地下茎が太ったものが里芋で、中心の大きな親芋を囲むようにつく子芋、さらにそのまわりには孫芋がついて増えるので、子孫繁栄を願う縁起が良い物とされています。

(栄養と成分)

・カリウム

カリウムは塩分の排出をうながし、利尿作用があるため、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

・ガラクトタン

ガラクトタンは食物繊維の一種で、脳細胞の活性化や免疫力を高める効果が期待できます。

(選び方)

丸みがあって変色や傷がなく、泥付きの湿り気がある物を選びましょう。切ってみて赤い斑点や変色がなく、白くてツヤのあるものが美味しいです。

(保存)

寒さと乾燥に弱いので、泥付きのまま新聞紙で包んで風通しの良い場所に置いておきましょう。

牡蠣



牡蠣は栄養を豊富に含んでいることから「海のミルク」と呼ばれています。名前の由来は岩にくっついている貝を「かきおとす」から「牡蠣」となったと言われています。

(栄養と成分)

・タウリン

乳酸の増加を防ぎスタミナ増強、疲労回復に効果があります。胆汁酸の分泌を促し、コレステロールの上昇を抑える効果や、眼の疲れにも効果が期待できます。

(選び方)

丸くて厚みがあり、傷の少ない物を選びましょう。

(安全に食べるために)

牡蠣にあたる原因でもっとも多いのはノロウイルスです。特に11～1月の冬場があたりやすい時期と言われています。対策としては、水でよく洗い、**中心部までしっかりと加熱**する事です。(中心温度 85～90℃で 90 秒以上の加熱) 牡蠣には「生食用」と「加熱用」と表記されているものがあり、生食用はウイルスや菌が少ない海域で育てられた牡蠣をさらに滅菌処理し、様々な条件をクリアしてから出荷されています。加熱用の牡蠣は十分に加熱して食べることを前提として販売されているので生で食べることはしないでください。

材料:2人分(6個)

- 里芋 300g
- ツナ缶 50g
- 玉ねぎ 50g
- 塩こしょう 適量
- カレー粉 適量
- コーン 20g
- えだまめ 20g
- チーズ 15g
- 卵 1個
- 薄力粉 大さじ4
- 水 大さじ2
- パン粉 10g×3
- 青のり 適量
- 粉チーズ 5g
- 揚げ油 適量

作り方

- ①里芋の皮をむき、耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをかけて柔らかくなるまで電子レンジにかけ、フォークでつぶす。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで1分かける。
- ③①と②とツナを混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③を三等分にし、それぞれ別の容器に入れる。
- ⑤④のそれぞれの容器に A カレー粉&コーン、B えだまめ、C チーズを混ぜ、二個ずつになるように丸く成形する。
- ⑥卵、薄力粉、水をよく混ぜ合わせる。
- ⑦⑤を⑥の液にくぐらせ、カレーには普通のパン粉 B のえだまめには青のりを混ぜたパン粉 C のチーズには粉チーズを混ぜたパン粉をまぶす。
- ⑧⑦を 180℃の油できつね色になるまで揚げる。



里芋のコロコロッテ



三種類のまんまる里芋コロコロッテです。たくさん作って大皿に盛りつけたり、小さく作ってお弁当に入れてもかわいいですよ★

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』を紹介します。

栄養科の衛生(掃除)

栄養科では『安全で美味しい食事』の提供を目標に様々な取り組みをしています。今回は安全面から衛生(掃除)についてご紹介いたします。

厨房では、毎日 13:30～14:00 の時間に様々な場所の掃除を行っています。今回はその中からごく一部ですがご紹介いたします。



床掃除

床は**ドライ運用**ですが、週に1度洗剤をまき、ブラシでこすって床を洗います。流水で洗い流したら、水切りワイパーで水を切り、モップでカラ拭きをして床に水が残らないようにしています。

ドライ運用・・・床が乾いた状態で厨房を使う事です。大量調理の場で一番怖いのは食中毒が起こることです。床が濡れた状態で使う事で細菌の繁殖防止と床からの水防止になります。



ミキサー

ミキサーの消毒は毎日行っていますが、掃除の時は刃の部分に専用の工具で分解して洗います。

フライヤー

油を抜き、お湯と**フライヤー専用**の洗剤を入れ煮沸し、汚れをうかして洗いよくすすぎます。



フライヤー・・・揚げ物を効率よくおいしく調理できる揚げ物専用の調理器具です。揚げ物をおいしく作るには油の温度が重要ですが、フライヤーは温度の設定をすると自動で油の温度の上がりすぎや下がりすぎを防ぎ、おいしい揚げ物を作ることができます。

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。

胃腸の日(12/11)

「胃に(12)いい(11)」の語呂から日本大衆薬工業協会が制定しました。12月(師走)にこの1年間を振りかえり、胃腸をいたわってあげましょう。

12月は忘年会、1月になるとお正月や新年会などで食べ過ぎてしまう日が多くなり、年末年始は何かと胃腸に負担をかけやすい時期でもあります。今回はそんな胃腸をいたわるためのコツをご紹介します。

冷たい飲み物を避けましょう

冷たい飲み物は胃腸を冷やし、胃の動きが鈍くなってしまいます。飲むときは口に含み、少し温めてから飲んで胃の負担を減らしましょう。

刺激物・脂物を控えましょう

胃の粘膜を刺激する物(辛い物・塩分が多い物・甘い物)や、消化しにくい食べ物(固い物・油っぽい物)は控えましょう。

ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を心がけましょう

早食いは急に大量の食べ物が入ってくるので胃腸に負担がかかります。ゆっくりよく噛む事で消化の助けになります。

食べ過ぎは消化に悪いので、胃腸をいたわるためには腹八分目を意識しましょう。



発酵食品を食べましょう

発酵食品は消化に良く、胃腸の負担が軽くなるだけではなく、乳酸菌などの善玉菌を多く含んでいます。ちょっと胃腸が疲れたなと思ったら、味噌汁と漬物やヨーグルトなどのシンプルな食事にして胃腸をいたわってあげましょう。



産地直送

当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。

10月24日の「さつま汁」には、阿知須産の“さつまいも”を使用しました。

野菜を提供して下さった農家さんに、野菜作りについてのお話を聞かせていただきました。

長尾さんに「さつま芋(安納芋)」を提供していただきました。「安納芋」は、果肉が少しオレンジ色で、加熱すると甘みが強くねっとりとした食感のさつまいもです。さつまいもは同じ畑で連作すると病気になりやすくなったり、小さいサイズになってしまうようで、おいしいさつまいもを作るためには毎回違う場所に作らなければならない、水の管理や害虫対策なども大変だったそうです。長尾さんはさつまいもの他にも南瓜、里芋、豆なども栽培されているそうです。野菜作りをしていて嬉しいことは、作ったものが人に食べてもらえる時だそうです。焼き芋や天ぷらにして食べるのがオススメで、「おいしいと思って頂ければ嬉しいです」とコメントを頂きました。



喜んで食べて
もらえればうれしいです。



長尾 尚久さん



ご協力いただきました長尾さん、ありがとうございました☆
旬の野菜をととてもおいしくいただくことができました。

