

栄養科だより

阿知須共立病院

2019年1・2月 62号

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いします

新しい年を迎え、『栄養科だより』も 62 号となりました。栄養科はこれから皆様へ「おいしい」と言っていただけの食事を提供していきたいと思ひます(*^▽^*)♪皆様にとってステキな 1 年となりますようにお祈りいたします。

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、皮ごと食べる小さな柑橘類“**金柑**”と鉄分とカルシウムたっぷり“**小松菜**”についてご紹介します。

金柑(キンカン)

多くの柑橘類はカンキツ属ですが、キンカン属として独立しています。果実も独特で、皮が甘く果肉は酸っぱいのので、丸ごと食べる変わった柑橘類です。果汁のみをしぼって利用することは少なく、皮ごと食べるか、砂糖漬けなどにしてお正月料理などに利用されています。

(栄養と成分)

- ・ビタミン C

抗酸化作用があり細胞の老化を防ぐ効果があります。シミ、そばかすのもととなるメラニン色素の生成を予防し、肌を美しく保つために役立ちます。

- ・ヘスペリジン

毛細血管を丈夫にしたり、血中コレステロール値の改善効果や血流改善効果などに期待できます。柑橘類の皮の部分に多く含まれており、金柑はヘスペリジンの摂取に適しています。

(選び方)

色が濃く、艶があり粒が大きく、張りがあるものを選びましょう。

(保存)

乾燥しないようにビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。収穫されてからの時間にもよりますが、2 週間程度はもちますが、なるべく早めに使うようにしましょう。

小松菜

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜です。鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上で、特にカルシウムは牛乳並みに含まれており、成長期の子供に積極的に食べてもらいたい野菜です。小松菜は野沢菜などの漬け菜の一種で、江戸時代に茎立菜を改良して生まれた品種で江戸在来の野菜です。

(栄養と成分)

- ・カルシウム
- ・鉄分

骨や歯を丈夫に保つ働きがあり、骨粗しょう症予防の効果が期待できます。

(選び方)

茎が短く太めでピンとしており、葉が濃い緑色で肉厚のものを選びましょう。大きな葉のものは味が濃く、小さな葉のものは柔らかい食感です。葉がちぢれているものはちぢみ小松菜といい、冬の寒さにさらし寒締め栽培されたもので、うまみが濃いのが特徴です。

(保存)

全体をしめらせた新聞紙で包み、立てて冷蔵庫に入れましょう。硬めに湯がけば冷凍保存もできます。

今月の一品

小松菜のグリーンスムージー



バナナを凍らせる事でバナナの甘さと冷たさで小松菜の苦みを抑えてくれます。お水の代わりに牛乳や豆乳で作ってもおいしいですよ♪

小松菜のグリーンスムージー

材料: 1 人分

小松菜	100 g
りんご	1/4 個
バナナ	1 本
水	100ml
りんご	飾り用

作り方

- ①バナナの皮をむき、半分に折って冷凍しておく。
- ②洗った小松菜と皮をむいたりんごをざく切りにする。
- ③ミキサーに①と②と水を入れてなめらかになるまでかける。
- ④③をグラスにそそぎ、飾り用のりんごを飾り付ける。

材料: 1 人分

小松菜	100 g
パイナップル	100g
バナナ	1 本
水	50ml
レモン	飾り用

作り方

- ①バナナの皮をむき、半分に折って冷凍しておく。
- ②洗った小松菜と皮をむいたパイナップルをざく切りにする。
- ③ミキサーに①と②と水を入れてなめらかになるまでかける。
- ④③をグラスにそそぎ、飾り用のレモンを飾り付ける。

ちゅーぼーですよ おせち料理

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。

お正月といえば「おせち料理」です。当院では 1 月 1 日～3 日におせち料理を提供しています。今回は当院で提供しているおせち料理をご紹介します。

お節料理の『節』は節句(季節の節目)の事を指し、節句の一番目の正月料理を表現する言葉としてお節料理と呼ばれるようになりました。お正月の節句に振る舞うおせち料理には五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、不老長寿などの意味を含めた料理をお重に盛り込めます。代表的に「祝い肴」「口取り」「焼き物」「酢の物」「煮物」5 種類で構成され、それぞれの料理におめでたい意味が込められています。

1 日昼食

有頭エビ
二色卵
筑前煮
かずのこ
寿かまぼこ
酢蓮
緑寒天
みかん

ソフト食

二色卵
筑前煮
里芋マッシュ
野菜ゼリー
カニのゼリー寄せ
かずのこゼリー
やわらかかまぼこ
高野豆腐ゼリー
小松菜ゼリー

里芋 子孫繁栄

エビ 腰が曲がるまで長生きできるように

かずのこ 子孫繁栄

黒豆 まめに働く

鯛 めでたい

栗きんとん 金運を招く

昆布 喜ぶ

きんかん 金運を招く

お雑煮(ソフト食)
当院オリジナルやわらかお餅
ソフトかまぼこ
ソフト鶏肉
野菜ゼリー

蓮根 将来を見通せるよう

その他のお正月料理

昆布巻き
金柑の甘露煮
鯛のお刺身
栗きんとん
ブリの照り焼き
黒豆
お多福豆

ブリ 立身出世

お多福豆 福を招く

1 月 7 日
七草がゆ
疲れた胃腸をいたわりましょう

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。

血栓予防の日(1/20)

「2=つ」「0=まる」の語呂から日本ナットウキナーゼ協会が制定しました。1 月 20 日から 1 ヶ月間は血栓予防月間です。生活習慣を改め、血栓の予防に取り組んでみましょう。

血栓とは・・・

血液中の成分である血小板が固まり、血管を詰まらせてしまう事です。心臓の冠動脈にできると心筋梗塞、肺にできると肺塞栓症、脳にできると脳梗塞を引き起こします。これらの病気は血管の内側の壁にできた血栓が大きくなって血管を塞いだり、血管からはがれ落ちて細い血管に移動して詰まることで起こります。

血栓を予防するには・・・

糖尿病、脂質異常症、水分不足、運動不足、ストレス、喫煙などで血栓ができるリスクが上がります。これらのリスクを減らしていくことが大切です。

血液をサラサラにする食品はさまざまなものがあるので一つに限定せず、いろいろな種類のものをバランスよくとりましょう。

納豆 ナットウキナーゼに血栓を溶かす作用があります。

青魚 DHA や EPA が血液中の余分なコレステロールを減らしてくれます。

野菜 ビタミンと食物繊維が豊富で、血液の流れを良くしてくれます。

海藻 水溶性食物繊維が血糖上昇を抑え、ヨードが新陳代謝を活発にし、血液の流れを良くしてくれます。

お酢 酢酸やクエン酸が赤血球の動きを良くし、血液の流れを良くしてくれます。

きのこ 食物繊維やβグルカンが血糖値上昇を抑え、余分なコレステロールを減らしてくれます。

お茶 抗酸化作用が高く、水分摂取にもなります。

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～

野菜を提供して下さった方々にお話を聞かせていただきました。

11月29日の『湯豆腐』には、阿知須産の“白菜”を使用しました。



★古川 凌さん



古川さんに「白菜」を提供していただきました。今年天候、雨、日射に恵まれ、とても良い出来になったそうです。

1玉が2.5kgくらいあるとても大きな白菜で、カットして販売されることが多く、道の駅やJA、サンパークにも出荷されています。肉厚で歯切れが良く、鍋物などの火を通す料理や、キムチや浅漬けなどの漬物類にするのがオススメです。

自慢の野菜を喜んで食べてもらえればうれしいです



12月6日の『ブロッコリーあんかけ』には、阿知須産の“ブロッコリー”を使用しました。

田邊さんに「ブロッコリー」を提供していただきました。ブロッコリーの旬は11～3月で今年の出来は良いそうです。

田邊さんはブロッコリーを苗からではなく、種からまいて育てており、虫がつきやすく大変ですが、良く出来た時はうれしいそうです。ブロッコリーはビタミン類を多く含んでいるので、茹でて食べる時は茹ですぎないのがオススメです。

田邊 忠志さん★



ブロッコリーを食べて
元気になってください！



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。