

栄養科だより

阿知須共立病院

2019年3・4月号 第63号

朝夕はまだ寒さを感じますが、日中は春の日差しが暖かく、過ごしやすい季節になってきました。春の陽気に誘われて行動的になり、新しい事を始めるのに良い季節ですね。季節の変わり目なので体調管理には十分気をつけてバランスのとれた食事と適度な運動で健やかな日々をお過ごしください。

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、栄養豊富な美容野菜「カリフラワー」と春の七草のひとつ「カブ」についてご紹介いたします。

カリフラワー

カリフラワーは見た目が似ているブロッコリーと同じアブラナ科アブラナ属で、キャベツの仲間です。花のつぼみがドーム状に密集している花蕾と言われる部分を食べる淡色野菜です。最近では見た目が特徴的なイタリア伝統品種のロマネスコや品種改良により、オレンジ色や紫色をしたカリフラワーなど、食卓の彩りになるオシャレなカリフラワーもあります。

(栄養と成分)
・ビタミンC

カリフラワーは加熱による損失が少ないビタミンCが豊富で、疲労回復や肌荒れ回復、免疫作用向上の効果が期待されます。

・カリウム

カリウムは体内の水分調節や浸透圧の調節を行います。血圧を下げ、むくみの改善などに効果があります。

(選び方)

変色やはん点が無い物を選びましょう。花蕾にうぶ毛が出ている物は成長しすぎているので避けましょう。

(保存)

ラップで包み、野菜室で保存しますがカリフラワーは鮮度が落ちると変色してしまうので、すぐに食べないのなら新鮮なうちに硬めに湯がき、よく水気を切ってから冷凍保存しておきましょう。

カブ

カブと言えば煮物か浅漬けのイメージがありますが、焼くと香ばしくなり、焼き加減によって食感と甘みがかなり変化するので新たなおいしさを楽しめます。ポターージュなどの洋風のスープにしてもおいしくいただけます。

(栄養と成分)

・ジアスターゼ

消化酵素の一種で、胸やけを押さえる効果や胃腸の働きを整える効果が期待できます。

・βカロテン

カブの葉に多く含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に期待できます。

(選び方)

葉がみずみずしく、ピンとしていて色が均一なものを選びましょう。白い実の部分はハリがあってヒゲ根の少ないものが良いです。

(保存)

葉にどんどん水分を奪われるので葉と白い実の部分はすぐに切り分けましょう。葉は濡れた新聞紙などで包み冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。根はビニール袋に入れて冷蔵庫で3~4日くらい保存できます。

今月の一品

カリフラワーピラフ

材料:2人分



カリフラワーが入る事で、食物繊維もとれてヘルシーで満足な一品になります(^o^)

冷凍むきえび	70g
カリフラワー	200g
玉ねぎ	100g
人参	15g
ピーマン	20g
にんにく	4g
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
ごはん	100g
コンソメ	4g
塩こしょう	少々
刻みパセリ	少々

作り方

- ①冷凍むきえびを解凍しておく。
- ②カリフラワー・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにくをそれぞれみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとバターを入れてにんにくを軽く炒めて香りを出す。
- ④③にカリフラワー・玉ねぎ・人参・ピーマンを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ⑤④に解凍したむきえびを加えて加熱する。えびに火が通ったらごはんを加え、コンソメと塩こしょうで味を調える。
- ⑥⑤をお皿に盛り、刻みパセリをちらす。

ちゅーぼーですよ

お誕生日企画

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。

3/12はスイーツの日です。「ス(3)イー(1)ツ(2)」の語呂から制定されました。今回は栄養科で行っているお誕生日企画についてご紹介いたします。

栄養科では毎月、誕生日の患者さんにささやかな「サプライズプレゼント」を企画しています。月ごとに旬の食材を使ったレシピを考え、手作りのスイーツをプレゼントさせていただいています。

焼きたてアップルパイ

～リンゴゼリー添え～



アップルパイでお花を作り、りんご型のゼリーと可愛らしく盛りつけました。焼きたてなのでパイがサクサクです☆

マスカットとぶどうのキラキラタルト



手作りのタルトに大粒のマスカットとぶどうを盛りつけ、表面にゼリーをぬってツヤを出し、キラキラと見た目にも楽しいタルトにしました☆

りんごのシフォンケーキ

～レモンソルベを添えて～



生地にりんごを練り込み、りんごの香りがするシフォンケーキに仕上げました♪嚙下困難な方には「りんごムース」を提供しました。

かぼちゃの甘みがきいたクリームと、カaramel味のほろ苦いかぼちゃが中に入ったかぼちゃづくしのモンブランです♡

パンプキンモンブラン



けんこう大辞典

更年期障害

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。

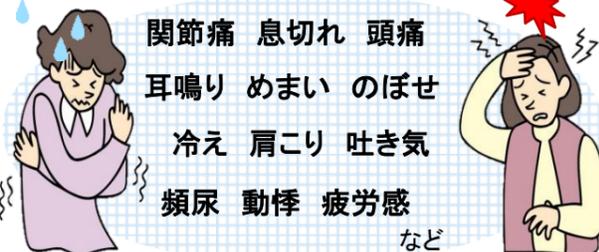
3/1~3/8は「女性の健康週間」です。3/1から始まり、3/3のひな祭りを中心に3/8の国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」として、日本産婦人科学会と日本産婦人科医会が決めました。

更年期とは...

閉経を挟んだ前後約10年間のことで、日本人女性は50歳前後が「更年期」と言われる期間になります。

更年期障害とは...

更年期になると卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が急に減少することでホルモンバランスが崩れ、心身に様々な不調が現れる事です。



更年期障害は個人差があり、対策もそれぞれに合ったものを選ぶことが大切です。ここでは対策の一部を紹介いたします。

バランスの良い食事

偏った食生活を送っていると心身の健康バランスを崩しやすくなってしまいます。バランスの良い食事をすることで健康を保ちましょう。減少した女性ホルモンを補うために、女性ホルモンと似た働きをしてくれる大豆イソフラボンを含む大豆食品を取り入れてみましょう。

適度な運動

楽しく、無理なく続けられる運動を取り入れてみましょう。

医療ケアを受ける

更年期障害は個人差が大きく不安に思うこともあるでしょう、まずはかかりつけの産婦人科に相談してみましょう。



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。

かぼちゃ 松崎繁秋さん

12月22日(冬至)のいとこ煮の「かぼちゃ」は松崎さんに提供していただきました。かぼちゃは冬至に食べると病気になると言われていいます。

今回のかぼちゃは「冬至くりまさる」という品種で、冬のかぼちゃは追熟期間を長くして甘さを出しています。今年は台風が多く、天候が悪かったため、いつも以上に手をかけて育てたそうです。



おいしい栄養満点の心を込めたかぼちゃをおいしく召し上がってください。



はなっこりー 古川凌さん

2月27日のはなっこりーサラダの「はなっこりー」は、古川さんに提供していただきました。

はなっこりーは「ブロッコリー」と「サイシン」を両親に持つ野菜で、山口県のブランド野菜です。

その年の気候に合わせて育成方法を工夫し、肥料には米ぬかと有機肥料を使用しているため、苦みや辛みが抑えられ、甘みが際立つそうです。



はなっこりーは油と相性が良いので、さっと茹でてそのままマヨネーズで食べたり、天ぷらやベーコン巻き、お浸しにして食べるのがおすすめです。

いちご 岡藤康弘さん

3月1日の「いちご」は岡藤さんに提供していただきました。今回のいちごは「かおりの」という品種で、甘みが強いのが特徴です。

いちご作りの作業は冬だけではなく、一年中病気や害虫がつかないように季節や天候に合わせた手入れを行っています。みんなに「おいしい」と言ってもらえるいちごを目指しているそうです。



採れたてが一番おいしいので、買ってすぐ洗って食べるのがおすすめです。



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。

