

栄養科だより

2019年5・6月64号



新緑が日にあざやかに映る季節となりました。過ごしやすいこの季節ですが、ゴールデンウィークや新生活の疲れが出てくる頃かもしれません。これから梅雨に入り初夏を迎える時期でもあります。体調管理を十分に夏を思いっきり楽しむように準備をしましょう♪

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。

とれたてキッチン

今回は独特の風味がクセになる野菜アスパラガスと甘くてさわやか初夏のフルーツビワについてご紹介します。

アスパラガス

アスパラガスは多年生の植物で、発芽後の若い芽の部分を食用としています。露地ものは5~6月に旬を迎えますが、今はハウス栽培などで一年中出回っています。南ヨーロッパ原産で、日本には観賞用の植物として江戸時代ごろに入り栽培されていました。食用となったのは明治時代で、昭和になってから家庭でも広く食べられるようになりました。

(栄養と成分)
・アスパラギン酸
 アミノ酸の一種でうま味成分のひとつです。新陳代謝を活発にし、疲労回復や免疫力を高める効果が期待できます。

・ルチン
 ルチンはアスパラガスの穂先に多く含まれており、毛細血管を丈夫にし、高血圧を予防します。

(選び方)
 全体的に緑色が濃く、太さが均一で穂先がしまっているものを選びましょう。切り口が変色しておらず、みずみずしいものが良いです。

(保存方法)
 穂先を痛めないように注意し、濡らした新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存しましょう。横にすると鮮度が落ちやすくなってしまいます。

ビワ

ビワは日本にも古くから自生していたとされますが、江戸時代ごろに中国から伝わってきた品種を元に栽培され、当時はビワの葉を煎じた物が食中毒予防の漢方薬として親しまれていたようです。近年では品種改良が進み、大玉で甘みの強い品種や、種なしの品種もあります。

(栄養と成分)
・カロテン
 カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。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。

・クロロゲン酸
 クロロゲン酸はポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。疲労回復や免疫力を高める効果が期待できます。

(選び方)
 軸がしっかりしていて皮の色があざやかでハリがあるものを選びましょう。表面が白い粉状のうぶ毛におおわれているものが良いです。

(保存方法)
 低温にも高温にも弱く、傷みやすいので早めに食べましょう。冷やして食べたい時は食べる直前に冷やしましょう。皮をむくとすぐに変色してしまうので食べる直前に皮をむくようにしましょう。

今月の一品

レンジで簡単!! アスパラペペロンチーノ



材料:1人分

- | | |
|---------|-------|
| アスパラガス | 3本 |
| スパゲッティ | 100g |
| ベーコン | 3枚 |
| ニンニク | 1片 |
| 鷹の爪輪切り | 少々 |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| コンソメ | 小さじ1 |
| 水 | 250ml |
| オリーブオイル | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| 耐熱容器 | |

作り方

- ① アスパラガスはかたい部分の皮をむき、5cmくらいの長さにななめに切る。
- ② ベーコンを1cm幅に切る。
- ③ ニンニクをみじん切りにする。
- ④ 耐熱容器に半分に折ったスパゲッティを入れ、Aの材料をすべて入れ、レンジ600wでスパゲッティの袋に書いてあるゆで時間分を加熱する。
- ⑤ レンジから耐熱容器を取出し、麺を混ぜ、①のアスパラを加えて600wで3分30秒加熱する。
- ⑥ レンジから耐熱容器を取出し、Bで味をととのえる。
- ⑦ お皿に盛りつけて完成。

ちゅーぼーですよ

当院の非常食

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。

毎年6月は土砂災害防止月間です。土砂災害の防止と被害の軽減を目的に昭和58年の6月から国土交通省が定めました。

栄養科では災害時でも患者様に安全な食事を提供するため**非常食**を常備しています。その一部をご紹介します。

乾燥米にお湯を入れるだけでご飯ができます。お湯の量を変えればおかゆにもなります。

保存用のお水は飲料水にしたり、非常食を作ったりなど必需品です。

五目ご飯もあります。

長期保存用の野菜ジュース



果物の缶詰めやピューレなどのデザート用の非常食です。

ミキサー食用のレトルトタイプのおかず

フリーズドライのお味噌汁

通常の食事が困難な方には、かまずに食べられるなめらかおかずシリーズが用意してあります。

非常時は使い捨ての食器を使用します。

温めなくてもおいしいレトルトカレー

レトルトのおかずは数種類常備してあります。

けんこう大辞典

食育月間 (6月)

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。

毎年6月は食育月間です。平成17年6月に食育基本法が成立したことから定められました。期間中は全国各地で食育をテーマとした取り組みやイベントが開催されています。

食育とは...

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健康的な食生活を実践できるよう学んだり考えたりすることです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであるので、子供はもちろん、大人になってからも食育は重要です。

食育を通して健康に!

近年、若い女性を中心にみられる過度のダイエットや、高齢者の低栄養、生活習慣病などが問題となっています。食育を通して食に対しての関心を深め、正しい知識を身につけることで、健康的な食生活を送りましょう。



健康的な食生活を送るためには...

- ・朝ご飯をきちんと食べる
生活リズムを整えるために毎朝しっかり食べる癖をつけましょう。脳のエネルギー源の「ブドウ糖」を朝食で補給し、脳と体を目覚めさせ、一日を元気に過ごしましょう。
- ・栄養バランスのよい食事
主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事に近づけることができます。



当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。

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。

上野さんに「たけのこ」を提供していただきました。

上野さんが作られている「たけのこ」は”孟宗竹(モウソウタケ)”といい、日本で一番食べられている種類です。日本の自生種ではありませんが、“孟宗竹”の「たけのこ」は春一番にでき、春の味覚の王者とされているそうです。「たけのこ」作りは他の野菜に比べると、あまり手がかからないそうですが、竹やぶを竹林にするための整備がたいへん手間暇がかかるそうです。「たけのこ」は採れる年と採れない年があり、「たけのこ」ができた年によって竹を色分けして管理し、毎年一定の収穫数を目指しながら頑張っているそうです。

上野さんは、掘りたての新鮮な「たけのこ」をすぐに湯がいて食べるのが一番‘香り・風味’が良く、美味しいとされていました。



おいしい春の味覚を楽しんでください。



上野恵右さん



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。