

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2019年7・8月号 第65号

さあ！今年も熱い夏がやってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

夏を楽しむためには体調管理をしっかりすることが大切です。

睡眠をしっかり取って、こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけて夏を思いっきり楽しみましょう(´o`)！

## 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。

今回は、世界で最も人気のある万能野菜トマトと、青魚の代表格栄養たっぷりイワシについてご紹介します。

### トマト

トマトは中南米原産のナス科の植物で、日本には江戸時代に観賞用として伝わってきました。食用としては昭和になってから広まったとされています。

トマトは栄養価が高く、人気の野菜で、とても多くの品種が作られています。生で食べる事が多い日本では皮が薄く酸味の少ない大玉のトマトが人気です。

(栄養と成分)

・リコピン

トマトの赤い色を出している色素成分で、強い抗酸化作用があります。老化防止や動脈硬化の予防に期待できます。

リコピンは熱に強く、オリーブオイルなどの油脂類と調理すると栄養の吸収率が上がるのでおすすめです。

・ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持に役立ち、シミやシワの予防に期待できます。ストレスを軽減するホルモンの生成を促したり、鉄の吸収を良くする作用もあります。

(選び方)

皮にハリがありずっしりと重みがあるものを選びましょう。

(保存方法)

熟したトマトはビニール袋に入れて野菜室で保存し、早めに食べましょう。まだ緑色の部分があるトマトは常温で保存すると追熟させる事ができます。

### イワシ

イワシは水からあげるとすぐ死ぬため、「弱し(よわし)」が「いわし」に転じて「鰯(いわし)」と呼ばれるようになったとされています。庶民の味として安価な魚の代表だったイワシですが、近年では漁獲量が減少してきました。缶詰などの加工品は骨ごと食べる事ができ、カルシウムなどの栄養を効率よく取る事ができて便利ですが、旬の時期に生のイワシを見かけたら是非食べて欲しい食材です。

(栄養と成分)

・n-3系脂肪酸(DHAやEPAなど)

コレステロールや中性脂肪を減らす働きや脳の働きを良くし、老化防止にも効果が期待できます。

・カルシウム

骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症予防に効果が期待できます。イワシはカルシウムの吸収を良くするビタミンDも含まれているので効率よく摂取できます。

(選び方)

頭が小さく、全体が銀色で光っているものを選びましょう。

(ポイント)

イワシは身が柔らかいため、開いたり切り身にしたら洗いたないようにしましょう。身からおいしさが流れ出てしまいます。また、イワシは包丁を使うと身に小骨が多く残ってしまうので、手で開きにする中骨と一緒に小骨も抜く事ができます。

今月の一品

### イワシとトマトの夏野菜マリネ



旬のイワシと夏野菜をマリネにしてさっぱりといただきます♪

材料(2人分)

- イワシ 2尾
- 小麦粉 適量
- ナス 100g
- オクラ 5本
- トマト 1個
- オリーブオイル 適量
- 砂糖 20g
- しょうゆ 10g
- コンソメ 5g
- 酢 60g
- レモン 輪切り2枚

【作り方】

- ①Aをよく混ぜ合わせておく。
- ②オクラを軽く茹で、斜め半分に切る。トマトをくし型に切る。
- ③ナスを1cm幅の輪切りにする。
- ④イワシを手開きし中骨を取り除いて小麦粉をまぶす。
- ⑤フライパンに多めのオリーブオイルを入れて熱し、③と④を揚げ焼きにする。
- ⑥②と⑤をバットに並べ、①を全体に回しかける。粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷ます。
- ⑦レモンを輪切りにする。
- ⑧⑥と⑦をお皿に盛りつける。

# 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』をご紹介します。

## 食品衛生月間

8/1~8/31までは食品衛生月間です。梅雨時から9月頃までは特に細菌がもたらす食中毒が多く発生しやすい期間です。今回は栄養科が行っている『殺菌』についてご紹介致します。

細菌は2倍、4倍に増殖していきます。食中毒を防ぐためには食品に菌をつけないことも大切になってきます。栄養科では食品に菌をつけないための様々な工夫がされています。今回はその一部をご紹介します。

食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。そのため栄養科では食材だけでなく、調理器具などの衛生管理もしっかりと行っています。

### 手洗い・消毒

泡状で出てくる石けんで指先から手首まで洗いハンドドライヤーで乾かしアルコールで手を清潔にします。



### 包丁まな板殺菌庫

まな板は次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)でつけ置き洗いを行い、殺菌庫で包丁と一緒に紫外線殺菌しています。包丁とまな板は色分けしており、食材別に使い分けて他の食材に菌が付かないようにしています。



### アルコール除菌

常に清潔な作業台や器具で調理ができるように厨房にはアルコールスプレーが複数設置してあり、こまめに作業台や器具の除菌を行っています。



### オゾン水脱臭除菌洗浄機

天井からオゾンエアーを散布し浮遊菌や臭いを脱臭除菌しています。

### ご家庭で食中毒を防ぐポイント！

食品に細菌がついて増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、臭いもしません。細菌性の食中毒を予防するには次の3つを守りましょう。  
**菌をつけない**・・・料理をする前にしっかりと手洗いをする。  
**増やさない**・・・作った料理は長時間、常温で放置しない。  
**加熱をしっかりとる**・・・生焼けにならないようにしっかりと加熱する。



# 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。

## 夏型肺炎

### 夏型肺炎とは？

アレルギーによる過敏性肺炎の一つです。室内のカビの一種(トリコスポロン)の胞子を吸い込む事によって引き起こされます。

毎年、夏のあいだだけ咳が出て、よく風邪を引くなどの症状がある人はもしかしたら『夏型肺炎』かもしれません。主な症状は咳と発熱、だるさなど風邪によく似た症状なので夏風邪だと思われる。病院でも風邪と診断されることが多く、抗生物質などで一時的に症状が改善されるので治ったように思われます。ところが翌年の夏頃になると咳が出始める。こうしたパターンを数年繰り返すうちに慢性化して肺の機能が次第に弱り、息切れが起こりやすくなります。

- ・毎年夏になると風邪を引く、咳が出る。
- ・家にいる時間が長くなると症状がひどくなる。
- ・旅行など、自宅を離れると症状が治まり、体調が良くなる。

といった症状がある人は、呼吸器科などの専門医に一度きちんと調べてもらいましょう。



### 予防・対策

#### ★カビの除去

カビが発生したところはよく洗い漂白剤でつけ置きするか、カビ取り用洗剤などを使用して掃除をしましょう。漂白剤が使いにくい場所は、掃除をした後に消毒用エタノールで拭き取りをしましょう。雑巾で掃除をするときは水分を残さないように、もう一度乾いた雑巾で、から拭きをしましょう。

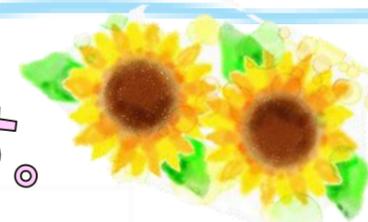
#### ★繁殖しない環境へ

カビは高温多湿になるほど増殖し、胞子をたくさん飛ばします。そのため6~9月は特に注意を必要とする時期です。キッチンやお風呂などの水回りのこまめな掃除はもちろん、洗濯機やエアコンなども掃除をしましょう。





# 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。

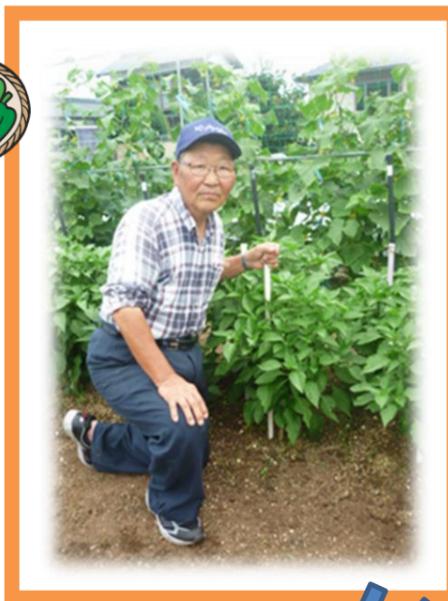
## 7月10日の「ピーマンいため煮」に、阿知須産の「ピーマン」を使用しました。

徳永勝さんに「ピーマン」を提供していただきました。

ハイグリーンという品種で、名前の通りツヤのある濃い緑色をしたピーマンがたくさん実っていました。



徳永さんはピーマン以外にもナスやとうがらし、にんじん、トマトなど20種類以上の野菜を栽培されておられ、すべてご自身で育苗されるそうです。手間がかかっているからこそ、出来た野菜を収穫するときがとても楽しいそうです。丹精込めて作られたピーマンはとても肉厚で歯ごたえが抜群です。夏が旬の野菜なので栄養価も高く今が一番おいしいとおっしゃっていました。



大きい!



白くて小さな花が咲きます



## 7月15日の「炒り煮」に、阿知須産の「芋の茎」を使用しました。

藤井ご夫妻に「芋の茎」を提供していただきました。

“すいおう”と呼ばれる品種で漢字では“翠王”と書きます。ポリフェノールやルテイン、ビタミン、ミネラルが豊富で汗を沢山かく夏に不足しがちな栄養素を補給できます。藤井さんは田んぼを畑に作り替える「土壌改良」を行うことで、野菜にとって良い環境を作られているそうです。水まきや害虫・害獣対策は大変だけど、立派に出来た野菜を収穫することが何よりの楽しみだそうです。手作業で1本1本丁寧にスジを取り、食べやすい大きさに切って出荷していただきました。



とても広い!



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☆ 旬の食材をとてもおいしくいただくことができました。

