栄養科だより

阿知須共立病院

2019年9・10月号　第66号

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など色々な“秋”があると言われていますが皆さんはどのような“秋”を過ごされる予定でしょうか？これからの時期は、夏の疲れが出てくると同時に、朝夕と冷え込みを感じてくる季節になっていきます。バランスの良い食事を通して元気にすごしましょう♪

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。

今が旬！

今回は、秋の味覚の代表格“サンマ”独特の風味をもつ秋の味覚“ぎんなん”についてご紹介します。

サンマ

近年、外国産や養殖の魚も多く食卓に上がることが多くなった中、サンマは『100%天然・国産』が目立つ貴重な魚です。細長い体つきから「狭真魚(さまな)」とも呼ばれ、胃が無く、排泄物がたまらないのでワタ(内臓)まで食べられる魚です。

（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、老化防止の効果にも期待できます。

・ビタミン D

カルシウムやリンの吸収を促進し、骨や歯の形成と成長を助けてくれます。

（選び方）

ピンと皮が張り、光っているものを選びましょう。手に持った時にまっすぐに立ち、目が濁っていないものが新鮮です。

（保存方法）

家に帰ったらすぐに塩を振っておきましょう。冷凍保存するなら1尾ずつラップに包んで密閉袋に入れて保存しましょう。

ぎんなん

ぎんなんはイチョウの木に実り、種の中の「仁」と呼ばれる部分を食べます。昔から漢方としても使われていますが、食べ過ぎると下痢や腹痛の症状が出るので注意が必要です。

（栄養と成分）

・β−カロテン＆ビタミンA

β-カロテンは必要に応じて体内でビタミンAへと変わり、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。β-カロテンには免疫力を高め老化を防止する効果が期待できます。

（選び方）

殻（鬼皮）が白くてツヤのある大きなものを選びましょう。振って音が鳴るものはまだ未熟です。果肉には皮膚のかぶれを引き起こす成分があるため、拾ったり果肉の処理をする際には必ず手袋をしましょう。

（保存方法）

内部の薄皮をむいたものは冷凍保存が可能です。殻付きのままの堅実の場合は新聞紙に包み冷蔵庫で保存すると2〜3ヶ月は持ちます。

今月の一品

サンマの香草パン粉焼き

サンマといえば「塩焼き」ですがハーブを使っておしゃれな一品を作ってみませんか？(^o^)
ハーブはバジルや大葉でもおいしくできますよ♪

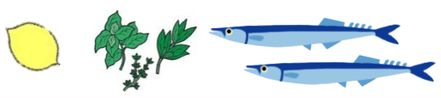
材料：2 人分

A

サンマ	3 匹
塩コショウ	少々
つまようじ	6 本
ローズマリー	1〜2 枝
パン粉	1/2 カップ
刻みパセリ	大さじ 2
刻みにんにく	小さじ 1
粉チーズ	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 3
レモン	適量
耐熱容器	
オリーブオイル	適量

作り方

① サンマを三枚におろし、身の内側に塩コショウを振り、身をくるくる巻いてつまようじで刺してとめる。
② ローズマリーの枝をしごいて葉を取る。
③ Aをよく混ぜ合わせる。
④ 耐熱容器にオリーブオイルを塗る。
⑤ ①のサンマに③をまぶし、④の耐熱容器にのせる。
⑥ 200℃に予熱したオーブンで 15〜20 分焼き色がつくまで焼く。
⑦ ⑥にくし形に切ったレモンを添える。



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。

秋の行事食

栄養科では、日本の行事を病院でも祝えるように行事食を提供させて頂いています。今回は 9 月〜10 月の秋の行事食をご紹介させていただきます。

十五夜

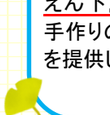
しめじご飯
豚肉と大根の炊き合わせ
すまし汁(魚麺)
きなこ団子

十五夜は月に農作物の収穫の感謝を行う行事です。お月見ではお月様に見立てた月見団子をお供えします。当院では豆腐入りの手作りのやわらかいお団子を提供しています。

秋分の日

ご飯
さんまの塩焼き
ひじきの炒り煮
お浸し
おはぎ

秋分の日は昼と夜の長さが同じになる日で、先祖を供養する日になっています。おはぎの「小豆」の赤色は邪気を払うとされ、お彼岸のお供えに使われています。当院では『そしゃく・えん下』の難しいの方にも手作りのやわらかいおはぎを提供しています。



敬老の日

赤飯
穴子のつけ焼き
南瓜の含め煮
すまし汁(卵豆腐)
紅白饅頭(紅)

敬老の日は長年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。赤飯は、祝い事や神事などの行事で神様にお供えした事からおめでたい時に用意されるようになりました。

ハロウィン

ご飯
ハンバーグステーキ
すまし汁(そば)
ごぼうの炒め煮
パンプキンゼリー

ハロウィンはヨーロッパ発祥で、秋の収穫祭や悪霊を追い払う行事です。ハロウィンといえばカボチャですが、元々はカブが使用されていたそうです。当院では手作りのパンプキンゼリーを提供しています。

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。

9月病

「9 月病」とは春から蓄積された疲労やストレス、夏の厳しい暑さで体力を消耗し、休み明けの環境の変化についていけず、心身に不調が現れることをいいます。

こんな症状はありませんか？

最近疲れがとれない、体調の優れない日が多いと感じる方は 9 月病になっているかもしれません。9 月病は正式な医療用語ではありませんが、からだやこころが悲鳴を上げて病気になってしまう一歩手前の状態と考えられています。

からだの不調

不眠　頭痛　めまい　肩こり　食欲不振　動悸など

こころの不調

無気力　疲労感　不安感　焦り　イライラなど

まずはストレスを軽減し、規則正しい生活を送ることが重要です。生活リズムが乱れている人は正していきましょう。
また、規則正しい食生活も大切です。
良質なタンパク質をとることで体調が整えられ、質の良い睡眠や気持ちの安定にもつながります。
肉や**魚**、**レバー**、**バナナ**、**ナッツ類**、**豆腐**・**納豆**などの**大豆製品**、**牛乳**・**ヨーグルト**などの**乳製品**などを食事に取り入れ、バランス良く食べましょう。

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～

ナス　福岡　陽子　さん

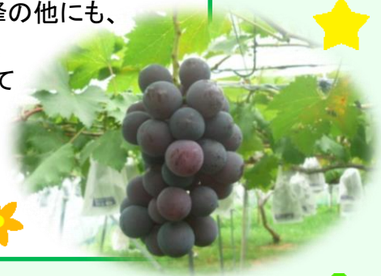
9 月 10 日のそぼろ煮には阿知須産の“ナス”を使用しました。

阿知須の福岡さんに昼食のそぼろ煮に使う『ナス』を提供して頂きました。
ナスの苗は当院の会長(おお先生)の知り合いからもらった苗を使って作っているそうです。
福岡さんのナスはちょうど良い大きさがそろうようにナスの長さにもこだわって作っています。
ナス作りは病気の予防や虫に食べられないように注意したり大変との事でした。
ナスは雨が続くと花が咲きにくくなるそうですが、福岡さんのナス畑にはたくさんのきれいな『ナス』の花が咲いていました。
ナスの美味しい見分け方はナスの色が濃くツヤがあり、ヘタにトゲがある物が美味しいナスだそうです。

ブドウ　グランジャヤマネ　さん

8 月の“ブドウ”はすべて阿知須産のブドウを使用しました。

グランジャヤマネさんに『ぶどう(巨峰)』を提供していただきました。
グランジャヤマネさんでは巨峰の他にも、高妻・ボニータ・ゴルビーなど、様々な品種のぶどうを作られているそうです。
皆さんに「美味しい！」と言われるぶどうを目指して作っているそうです。



ブドウ・梨　田中梨園　さん

9 月の“梨”はすべて下関豊田町産の梨を使用しました。
9 月の“ブドウ”はすべて下関豊田町産のブドウを使用しました。

田中梨園さんに『ぶどう』と『梨』を提供していただきました。
田中梨園さんでは低農薬、有機肥料を心がけていて、皆様に安心・安全な梨を提供できるように頑張っておられるそうです。

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☆　旬の食材をとてもおいしくいただくことができました。