学養科だより

2020年1.2月68号



新しい年を迎え、『栄養科だより』も 62 号となりました。栄養科はこれからも皆様に「おいしい」と言っていただける食事を提供し ていきたいと思います($*^\nabla^*$)〉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。

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、独特な強い匂いを持つニラと一口サイズの赤い果物イチゴについてご紹介します。

ニラはゆり科の多年草の野菜です。ニラの独特な強い匂い から薬用として食べられていましたが、戦後から精力のつく食 べ物としてニンニクに次ぐスタミナ野菜として広く食べられるよう になりました。

(栄養と成分)

Bカロテン

Вカロテンは体内でビタミン A に変換され、皮膚や粘膜を保護 し、免疫力を高める働きがあります。血行をよくして体を温め、 胃腸の働きを助けるので風邪をひきやすい方にはオススメで す。

アリシン(硫化アリル)

ニラの独特のニオイ成分であるアリシンは免疫力を高め、血行 促進効果があるため癌予防や冷え症、動脈硬化予防に効果が 期待できます。

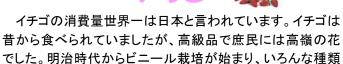
(選び方)

ニラは葉の色が濃く、艶のあるもので、手で束の根もとをもった 時に大きく曲がらないものを選びましょう。

(保存)

ニラは鮮度が落ちると香りも落ちるので、なるべく早く食べまし ょう。保存するときは葉が折れないように新聞紙で包み、袋に 入れて冷蔵庫で立てて保存しましょう。

のイチゴの交配によって今のイチゴになったとされています。



(栄養と成分)

アントシアニン

イチゴの赤い色素成分のアントシアニンはポリフェノールの 一種で活性酸素を減らすため癌予防や眼精疲労回復、視力 回復に効果が期待できます。

ビタミン C

ビタミンCには抗酸化作用があり血管や粘膜を丈夫にするた め免疫力を高めて風邪予防ができます。

(選び方)

イチゴはヘタ近くまで色がついていて表面に艶や産毛があ り、ヘタは濃い緑の綺麗なものを選びましょう。パック詰めの イチゴは下の段のイチゴが傷んでいないか注意しましょう。 (保存)

イチゴは水洗いせずに、そのままの状態でキッチンペーパー を敷いた保存容器にヘタを下にして移し替え、冷蔵庫の野菜 室で保存しましょう。傷んだイチゴが1つでもあると周りのイチ ゴも傷むため必ず取り除きましょう。



見た目もかわいいいちごの

材料:3人分

食パン(8 枚切り) 6 枚 生クリーム 砂糖 15g 洋洒 いちご

200ml 少々



作り方

- ① いちごのヘタを切り、いちごをやさしく洗う。
- ② ①のいちごの水気をキッチンペーパーで やさしく拭き取る。
- ③ よく冷やした生クリームに砂糖と洋酒を 加えて、固めにホイップする。
- 15~24個 ④ 食パンに③の生クリームを塗り、いちごを 並べて上から生クリームを乗せ、 食パンで挟む。
 - ⑤ ④をラップで包み、冷蔵庫で1時間以上 冷やして食パンと生クリームをなじませる。
 - ⑥ お好みで耳を切り落とし、斜めに切る。

ちゅーほーですよ



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 いただいています。今回は1~2月の行事食をご紹介させていただきます。

お正月

盛り込み

筑前煮 数の子 すまし汁

正月に食べる「おせち」は 大晦日に神様にお供えし、 無病息災を願う行事食で す。当院でも「おせち」を盛 り込んだ料理を提供してお り、『そしゃくやえん下』の 難しい方にはおせち料理 を彩ったソフト食にして提 供しています。





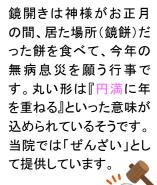
人日の節句(七草)

七草粥 炊き合わせ (ふきと魚卵)生酢 プリン

1月7日に春の七草をい れた粥を食べると万病を 防げると言われている行 事食です。春の七草は 『せり、なずな、ごぎょう、 はこべら、ほとけのざ、す ずな(かぶ)、すずしろ(大 根)』のことで春の若菜に はビタミンや鉄分も多く含 まれており、当院の 七草粥にも使われて います。



鮭ずし みそマヨネーズ焼 すまし汁 ぜんざい 浅づけ(大根)



巻き寿司 すまし汁 含煮(南瓜) 節分豆

節分の日は、立春(旧暦)に あたり江戸時代では旧年の 厄や災難を祓い清める儀式 として「豆まき」が行われて いたそうです。「恵方巻き」 は7種類の具材を『七福神』 に見立てて、海苔で包み込 み、無病息災・商売繁盛を 願う行事食です。当院では 手作りの巻き寿司を提供し ています。



所んこうな意識

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。

ヒートショック



ヒートショックは、家の中の急激な温度差による血圧の大きな変動が原因で 心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こす事を言います。

ヒートショックは11月~2月の寒い季節に起きることが多く、特に浴室など室温 が下がりやすい場所などで発生することが多いそうです。

ヒートショックが起きやすい人

65 歳以上

高血圧、糖尿病、動脈硬化がある。 肥満、不整脈がある。

浴室の温度が低い。 飲酒後に入浴をしている。

30 分以上お風呂につかっている。



気を付けるポイン

脱衣所や浴室など使用する部屋を暖房で 暖かくする。

長風呂や飲酒後の入浴を控える。 高血圧や糖尿病、動脈硬化など血管の 老化につながる生活習慣に注意する。

血管の差化を防ぐ食べ物



お酢には内臓脂肪の低下、血糖上昇を抑え、血圧 を低下させる効果があり、**タマネギ**の「硫化アリル」 には血栓を作りにくくする効果があります。

トマトのリコピンには抗酸化作用があり動脈硬化 を予防でき、カリウムは塩分を体外に出す効果が あり血圧上昇の予防に期待できます。

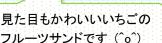




納豆のナットウキナーゼ(たんぱく質分解酵素)は 血栓をできにくくする効果があります。夕食後に 納豆を食べると効率よく摂取することができます。









~当院の食事は地元食材を使って再理しています~

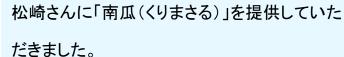
野菜を提供して下さった方々にお話を聞かせていただきました。



12 月 22 日の『いとこ煮』には、阿知須産の"かぼちゃ"を使用しました。







今年は天候不順、害虫、害獣が多く、特に 日照りの影響で雨水が少なかったため、 松崎さんは、暑い天気が続いても毎日、南瓜 の様子を観に畑に出向いたそうです。

見た目は小玉でも味は『くりまさる』の基準の 甘さがあるため甘く美味しい南瓜です。

娘を育てるような強い想いを込めて作りまし た。





新鮮な野菜を

12月18日の「豚肉と大根の炊き合わせ」には、阿知須産の"大根"を使用しました。



昇さん 石田

石田さんに「大根」を提供していただきました。

最初は家庭菜園から始められ、野菜作りに関して、色々と知らないことが多かったそう ですが、4 年間、月1回の講習を受けて、野菜作りを学んでこられました。天候の対応 や水やり、虫や鳥などの小動物から野菜を守るのが大変とのことでした。

野菜は正直で気持ちが伝わって美味しくなるそうで、石田さんは1つ1つの野菜に気持 ちを込めて作り、「野菜が美味しかったよ」と言ってもらえた時や、自分で食べた時に "野菜ってこんなに美味しいんだ!"と感じる時が一番嬉しいとのことでした。



