

あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りいたします

新しい年を迎え、『栄養科だより』も62号となりました。栄養科はこれから皆様にも「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っております(\*^▽^\*)♪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。

### 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か。

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

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)**  
**βカロテン**  
β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。

#### いちご

イチゴの消費量世界一は日本と言われています。イチゴは昔から食べられていましたが、高級品で庶民には高嶺の花でした。明治時代からビニール栽培が始まり、いろんな種類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。パック詰めなど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つでもあれば周りのイチゴも傷むため必ず取り除きましょう。

### 今月の一品

#### イチゴサンド

見た目もかわいいイチゴのフルーツサンドです(°o°)

材料:3人分

|           |        |
|-----------|--------|
| 食パン(8枚切り) | 6枚     |
| 生クリーム     | 200ml  |
| 砂糖        | 15g    |
| 洋酒        | 少々     |
| いちご       | 15~24個 |

**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。
- 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。

## ちゅーぼーですよ 冬の行事食



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。

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きます。今回は1~2月の行事食をご紹介します。

#### お正月

ご飯 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提供しています。

#### 鏡開き

鮭ずし みそマヨネーズ焼  
すまし汁 ぜんざい 浅づけ(大根)

鏡開きは神様がお正月の間、居た場所(鏡餅)だった餅を食べて、今年の無病息災を願う行事です。丸い形は『円満に年を重ねる』といった意味が込められているそうです。当院では「ぜんざい」として提供しています。

#### 節分

巻き寿司 すまし汁  
含煮(南瓜) 節分豆

節分の日、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。

## 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。

### 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。

### 血管の老化を防ぐ食べ物

**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。

### 気を付けるポイント

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。

# 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～

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。



私たちが一生懸命作った栄養価の高い、阿知須くりまさるを食べていただき、早く元気になって長生きしてください。



松崎さんに「南瓜(くりまさる)」を提供していただきました。

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、暑い天气が続いても毎日、南瓜の様子を覗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。

★松崎さん



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。



新鮮な野菜を美味しく食べて、はやく元気になってください。



★石田 昇さん

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、色々知らないことが多かったのですが、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。

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。