

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2020年3・4月号 第69号

春風の心地よい季節になりました。春の陽気に誘われて行動的になり、外出の機会も多くなることと存じます。新しい事を始めるのに良い季節ですが、花冷えの頃は体調を崩しやすいものです。体調管理には十分気を付けてバランスのとれた食事と適度な運動で健やかな日々をお過ごしください。

## 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、みなさんの食卓にもいかがでしょう。

**旬!** 今回は冬キャベツより甘みの強い「春キャベツ」と浜の栗と呼ばれる「はまぐり」についてご紹介します。

### 春キャベツ

春キャベツは冬キャベツに比べて、葉の緑色が強く、軟らかいのが特徴です。葉がしっかり巻いて重みのある冬キャベツは、煮込み料理に適していますが、葉に水分を多く含み、甘みを感じる春キャベツは、生で食べるのに適しています。

(栄養と成分)

・ビタミンU

ビタミンUはキャベツから発見された成分で、「キャベジン」とも呼ばれます。胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の保護や胃潰瘍を改善する効果があります。

・ビタミンK

ビタミンKには血液凝固促進や骨の健康を維持する働きがあるため出血や骨の脆弱化を防ぐ効果が期待できます。

(選び方)

表面の葉が鮮やかな緑色で、みずみずしいものを選びましょう。芯の切り口が500円玉より小さいものがベストです。

(保存)

芯を丸くり抜き、くり抜いた部分に湿らせたキッチンペーパーを詰めます。カットすると傷みやすくなるため、なるべくカットせずに外葉から1枚ずつはがして使いましょう。

### はまぐり

はまぐりは千葉や福岡、大分、宮崎、茨城などで穫ることができます。二枚の貝殻がピタリと重なり、対になっているもの以外とは合わないことから、結婚式の祝いの膳で使われ、良縁を招き、夫婦円満の縁起物として食べられることがあります。

(栄養と成分)

・カルシウム

カルシウムは骨や歯を作り、丈夫にする働きがあるため骨粗鬆症の予防に効果があります。

・タウリン

血圧を下げる効果があり、高血圧予防が期待できます。傷ついた目の網膜を修復し、老眼予防や疲れ目の回復にも効果があります。

(選び方)

はまぐりは貝の表面がきれいでツヤがあり、貝殻を固く閉じているものを選びましょう。

※はまぐりなどの二枚貝にはノロウイルスによる食中毒の恐れがあるので、必ず加熱して食べるようにしましょう。

### あさりと春キャベツの酒蒸し



春キャベツの甘みを感じる一品です。ゴマと生姜の風味が食欲を誘います。

材料:5人分

春キャベツ	750g
あさり	750g
ネギ	10g
生姜	15g
酒	大さじ1
塩	小さじ1
ゴマ油	大さじ2

【砂抜き】

水	400ml
塩	小さじ1

作り方

- ①あさをバットに入れ、Aの塩水に浸す。バットに新聞紙をかぶせて薄暗く静かな場所に2~3時間置き砂抜きをする。
- ②①のあさをよく洗い、キャベツは3~4cmのざく切りにする。
- ③生姜を千切りにする。
- ④フライパンに②のキャベツ半分を敷き、あさをのせて、最後に②のキャベツの残りをかぶせて、③の生姜を上から散らす。
- ⑤④に酒を振り、蓋をして強火で7分蒸す。
- ⑥あさりの口が開いたら、塩を振り、ゴマ油を回しかけて、皿に盛り付けネギを散らす。

今月の一品

## 学生さんいらっしゃい

山口県立大学の学生さんが当院の栄養科に実習に来られました。実習への意気込み、将来の夢を語っていただきました。

将来は高齢者の食事を充実させる仕事がしたいです。

高宮 加奈

患者様に寄り添える、親しみのある管理栄養士になれるように頑張ります。

岡野 葵

りっぱな管理栄養士になれるように頑張ります。

松谷 優美

患者様が喜んで食べていただけるといい食事を作れるようになりたいと思います。

木本 照美

## ちゅーぼーですよ 4月8日 花まつり

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。

花まつりはお釈迦様の誕生日で**生きている全ての命を尊ぶ日**です。4月8日の献立は花まつりをイメージして作っています。

春の旬の魚「さわら」を使っています。

さわらの味噌焼き

春花の「菜の花」を使って黄色・緑・赤で彩りよく春らしく仕上げました。

菜の花ごはん

だしに昆布と鰹節を使っています。  
すまし汁(みつば)

お釈迦様の誕生花の蓮の花を連想してハスを使っています。

はすの金平煮

お釈迦様が誕生したときに9匹の竜が「甘露の雨」を降らせたという伝説からお釈迦様の像に甘茶をかけるそうです。甘茶は紫陽花の葉や根で作られていることから紫陽花をイメージしました。

紫陽花ゼリー

## けんこう大辞典 認知症

### 認知症とは?

認知症とは、記憶や思考などの認知機能の低下が起こり、日常生活に支障が出ている状態のことです。

具体的な症状としては、同じ話を繰り返す、怒りっぽくなる、趣味をしなくなる、物忘れが激しくなるなどがあげられます。

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。

### 認知症を防ぐ食べ物

**認知症**は脳梗塞などの脳血管疾患や肥満、糖尿病などの生活習慣病によって引き起こされることがあります。そのため生活習慣病を予防するバランスの良い食事が認知症予防に繋がります。

魚の中でも、特に**青魚**にはDHAやEPAが多く含まれています。DHAは脳の構成成分であり、記憶力や判断力の向上に役に立ちます。EPAは血管を広げて血行をよくするので脳の血流を良くします。

**緑茶**に含まれるテアニンには血圧が高くなるのを抑え、脳の細胞を守る働きもあり、認知機能の低下を抑える作用があると言われています。

**緑黄色野菜**(特にほうれん草、小松菜、菜の花)には葉酸が多く含まれています。葉酸は脳萎縮や動脈硬化の原因の一つとされるたんぱく質を減らす効果があると言われています。

産地直送



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。

# ほうれん草 伊東慶子さん



2月28日のピーナッツ和えの「ほうれん草」は伊東さんから提供していただきました。ほうれん草には多くの鉄分が含まれるほか、造血ビタミンと呼ばれる葉酸が含まれるため貧血予防に効果があります。伊東さんは「ほうれん草」を育てる時、特に土作りにこだわりをもっておられ、天然のかき殻を使った肥料を土に混ぜて、土にカルシウムなどの栄養を含ませる土壌改良をされているとのことでした。また、冬場は虫がつきにくいので、農薬を使わずに野菜を育てる無農薬栽培もされていました。今回提供していただいたほうれん草は“むさし”という品種で、“むさし”は葉肉が厚く、味が良いのが特徴です。伊東さんのおすすめの食べ方は茹でたほうれん草とスライスしたりんごの甘酢和えで、「新鮮なほうれん草を食べて元気になってください。」とおっしゃっていました。



より新鮮なうちに地元、阿知須の方に食べていただけたら嬉しいです。



# いちご 岡藤康弘さん

2月25日のいちごは岡藤さんから提供していただきました。いちごは“かおりの”という品種で、甘みが強く大粒ないちごができるそうです。いちごは真っ赤で光沢のあるものおいしいそうです。低温で育つのが特徴なので11月中旬から5月まで出荷できるとのことでした。いちごは水やりの量で水っぽい味になり、いちごの風味が落ちたりすることがあるため、水の量には注意されているそうです。水やりの時には、土の中のホースを通して行い、直接いちごに水をかけないように工夫されながら、いちごを管理されていました。いちごは状態を見て収穫するだけでなく、次に収穫するいちごが大きく育つように、収穫した後の花房(茎)の手入れも大切なひと手間だと教えていただきました。



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。

