

# 栄養科だより 阿知須共立病院 2020年5・6月70号

強まる日差しに夏の移ろいを感じながら、街では夏の装いに少しずつ変わり、山々の緑も鮮やかに映る季節を迎えました。過ごしやすい季節ですが、季節の変わり目でもあるので、体調の変化に注意が必要です。体調を崩す前に、食事や運動、生活習慣を見直して、万全な状態で夏を迎えられるように準備をしていきましょう！

## 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。

今回は黄色の“はた(ひれ)”を持つマグロキハダマグロと世界で一番低カロリーな果実として認定されたキュウリについてご紹介します。

### 今が旬! キハダマグロ

マグロには色々な種類がありますが、キハダマグロは3~6月に旬を迎えるため、今が一番、脂がのって美味しい時期です。クセや酸味が少なく、あっさりとした味が人気でツナ缶の原材料としても使われる事が多い魚です。

**(栄養と成分)**  
**・ビタミン B12**  
 ビタミン B12 は赤血球中のヘモグロビンを作る助けをする働きがあり、貧血予防の効果があります。  
**・BCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)**  
 BCAA は傷んだ筋肉を修復し、筋肉を作る働きを持つ蛋白質です。活動時エネルギーとしても使われ、筋肉を維持し、筋肉量の減量を防ぐ効果が期待できます。

**(選び方)**  
 キハダマグロの身は本マグロよりもピンク色に近い色をしています。冷凍のマグロは時間が経っていると身の赤色は、だんだん薄くなってきます。できるだけ身の赤色が鮮やかなものを選びましょう。

### キュウリ

日本ではキュウリは『野菜』に分類されていますが、海外では『果物』に分類される事が多いそうです。昔の日本はキュウリを黄色く完熟させた「黄瓜」の状態で食べていましたが、味がとても苦味が強く、人気のない野菜でした。その後、歯ごたえのいい未成熟の実(緑色)の方が苦味も少ないことから徐々に人気が出ていったそうです。

**(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、皮膚や粘膜の健康を保ち、抵抗力を高める効果があります。  
**・カリウム**  
 カリウムは体内のナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧を予防する効果があります。

**(選び方)**  
 キュウリは重みがあって全体にハリがあり、表面の緑色が濃いものを選びましょう。

### 今月の一品 マグロとアボカドの野菜サラダ



- | 材料:5人分        | 作り方                          |
|---------------|------------------------------|
| アボカド 1個(170g) | ① カットわかめを水でもどして、水気を切る。       |
| キハダマグロ 100g   | ② 生姜と小ネギをみじん切りにする。           |
| きゅうり 1本       | ③ アボカドの皮と種を取り除き、1cmのさいの目に切る。 |
| カットわかめ 5g     | ④ キュウリとキハダマグロを1cmのさいの目に切る。   |
| 生姜 1/2片       | ⑤ ①②③④と A を混ぜ合わせて、皿に盛り付ける。   |
| 小ネギ 1本        |                              |
| 醤油 大さじ1       |                              |
| 酢 小さじ2        |                              |
| ゴマ油 大さじ1      |                              |
| 白ごま 大さじ1      |                              |

生姜がアクセントになって、さっぱりとした一品です。

ガーリックバターを塗った薄いバゲットにサラダをのせて食べてもおいしいですよ。

## ちゅーぼーですよ NEW FACE!

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。

今年の春に入社した栄養科のNEW FACEをご紹介します。

趣味:犬と遊ぶこと 映画鑑賞 買い物  
 好きな食べ物:黒豆 サンドイッチ  
 皆さんに迷惑をかけないように精一杯頑張ります。そして早く仕事を覚えたいと思います。

趣味:写真撮影 古着屋めぐり  
 好きな食べ物:唐揚げ お好み焼き  
 覚えることが山ほどあるけれど、早く覚えて、患者様に喜んでもらえるような食事を提供していきたいです。

趣味:お菓子づくり 写真撮影 メイク  
 好きな食べ物:フルーツ モンブラン  
 仕事内容を必死で覚えて、早く時間内に仕事を終わらせるように頑張ります。



岡本真歩 虎竹奈那 白井萌々果

## けんこう大辞典 新型コロナウイルス

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。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的流行により、大変な時期をお過ごしのことと思います。この度、日本臨床栄養代謝学会より『新型コロナウイルスの治療と予防に関する栄養学的提言』が発表されました。今回はこの提言を元に栄養からみた感染症予防をお伝えします。

**新型コロナウイルスとは?**  
 コロナウイルスは、かぜ症候群の病原ウイルスで、人や動物の間で広く感染する事が知られています。全部で7種類あるとされており、新型コロナウイルスは、7番目に人類に出現したウイルスです。

**どのように感染しますか?**  
 ウイルスは粘膜から体内に入り込み、感染するとされるため、健康な皮膚からは体内に入り込むことができません。そのため、主に**飛沫感染**と**接触感染**から感染します。

※**新型コロナウイルスを予防するには**、手洗いやアルコールを使って消毒を行い、三密(密閉空間・密集空間・密接場面)を避け、体調管理を維持する事が大切です。体調管理を維持することで免疫力を維持し、感染するリスクを減らす事につながります。

### 免疫力の維持、向上に役立つ栄養素と食品を紹介します。

BCAA	ビタミンD	ビタミンA
筋肉量を維持し、身体機能の低下を防ぎます。	皮膚・粘膜を強化、白血球の増加を促し、免疫力を向上させます。	免疫機能を調整し、過剰な反応を抑制します。
マグロの赤身・鶏・牛肉・牛乳・卵	イワシ・サバ・ブリ・きのこ類・牛乳・卵	ほうれん草・人参・レバー・ウナギ・春菊

※ **感染対策**を十分に行い、週に**2回**、**15~30分**ほどの日光浴をする事で体内からも**ビタミンD**を作り出すこともできます。

# 地産地消

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。

4月21日「サラダ」に  
阿知須産の”春キャベツ”  
を使用しました。

野菜をたくさん食べて  
元気になってください。

田邊 忠志さん

田邊さんに「春キャベツ」を提供していただきました。今年の春キャベツは出来栄が良かったようで、畑にはたくさんの春キャベツができていました。畑にできていた春キャベツは、みずみずしい緑色の葉が印象的でした。当日の早朝に収穫したての春キャベツを納品していただき、4月21日の「サラダ」に使わせていただきました。田邊さんは春キャベツの他にブロッコリーやなす、白菜など多種多様な野菜を育てており、キャベツは春キャベツの他に、もう一 종류育てておられ、6月に収穫の時期を迎えるそうです。春キャベツはサラダとして食べる事が多く、生のまま食べるのがオススメとのことでした。

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。