

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2020年8月号 第71号

夏がやってきました！今年は新型コロナウイルス感染予防のため、いつもの夏とは違い、感染予防対策をしながらの夏になりますが、感染予防のため外出自粛から屋内にいることが多くなります。屋内との温度差で体調を崩しやすくなったり、脱水に気がつきにくくなったりと、熱中症リスクが高くなりやすいと言われています。睡眠をしっかり取って、こまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけて夏を乗り切りましょう(^o^)!

## 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。

今回は、世界最古の果物**ブドウ**とほてりやのぼせがあるときに食べるとよいと言われる野菜**ナス**についてご紹介します。

### ブドウ

ブドウはミネラルやビタミンが豊富なので、「畑のミルク」とも呼ばれています。ブドウの表面を白く覆う粉のようなものは「ブルーム」といい、水分の蒸発や病害から守るための防衛手段としてできたもので、たくさん覆われている物がより新鮮とされています。

#### (栄養と成分)

##### ・ポリフェノール

ポリフェノールは、抗酸化物質で身体に有害な活性酸素を無害にする作用があり、ガンのリスク低下や動脈硬化などの生活習慣予防に役立ちます。

##### ・有機酸(酒石酸・リンゴ酸)

酒石酸やリンゴ酸には疲労回復や整腸作用があるとされており、夏バテ予防にオススメです。

#### (選び方)

ブドウは果皮の表面に白い粉(ブルーム)がついているものを選びましょう。房は黄色から緑色で軸が太いものが良質です。

#### (保存方法)

ブドウは房のまま、新聞紙に包んで野菜室で保管しましょう。ブドウの果皮についているブルームは鮮度を保つ働きがあるため、洗うのは食べる直前にしましょう。

### ナス

日本の「ナス」の語源は夏に採れる野菜「夏の実(ナツノミ)」から「夏実(ナツビ)」、そして「ナスビ」になったとされています。アメリカのナスは卵のような小さなナスのため、英語ではナスのことを「エッグプラント」と呼ぶそうです。

#### (栄養と成分)

##### ・ナスニン

ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が含まれています。ナスニンには強い抗酸化作用があり、眼精疲労緩和にも効果があるとされています。

##### ・カリウム

普通の食事ではカリウムを不足することはありませんが、カリウムは夏の熱中症予防のために摂りたい栄養素の一つです。

#### (選び方)

ナスはヘタの切り口が新しい、果皮の色が濃く、ツヤがあり、ずっしりと重みのある物を選びましょう。

#### (保存方法)

ナスは、1つずつラップで包みましょう。表面に水気があるときは、よく拭き取り、ラップで包んだナスは保存袋に入れて、野菜室に入れましょう。

### ナスぎょうざ

#### 材料(2人分)

ナス	2本
塩	少々
豚ミンチ	80g
ニンニクチューブ	適量
生姜チューブ	適量
キャベツ(みじん切り)	160g
ニラ(小口切り)	一束
塩	少々
長ネギ(みじん切り)	1/2本
片栗粉	適量
ゴマ油	適量
水	適量
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①キャベツとニラを塩でもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- ②ナスを厚さ3mm幅になるように斜めにスライスして、塩を振る。5分程おき、しんなりしたら、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③Aと豚ミンチを混ぜ合わせ、さらに①を加えて混ぜ合わせる。
- ④②の片面に薄く片栗粉をふりかけ、その面の半分に③をのせて、包み込むように形を整える。
- ⑤ゴマ油をひいたフライパンに④をのせて焼く。両面に焼き色がついたら、水を加えて蒸し焼きにする。

#### トマトボン酢だれ

- |            |      |                              |
|------------|------|------------------------------|
| トマト(小口切り)  | 1/4個 | 【作り方】                        |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/4個 | ①玉ねぎは塩でもみ、5分して、しんなりしたら水にさらす。 |
| ボン酢        | 大さじ1 | ②トマトと①、Bを合わせる。               |
| 青しそ(千切り)   | 適量   |                              |



ボン酢の酸味で後味がさっぱりとして美味しいです。

A

今月の一品

# ちゅーぼーですよ

## レシピカード紹介

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。

レシピカード企画は患者様のリクエストにお答えして始めた企画で、病院で提供している食事をご家庭でも調理できるようにアレンジしています。2ヶ月ごとに発行し、約7年間栄養科で続けている企画です。カードにはとじ穴が開けてあり、ご家庭でファイルできるようにしてあります。ぜひ、ご活用ください★

当院で提供している食事(メニュー)の中からレシピカードにする料理を選びます。



料理の選出



写真撮影



試作

選んだ料理のレシピを家庭でも作れるように、分量や作り方を考えてレシピを作り直し、試作します。



レシピカード作成

料理に興味を持ってもらえるようレシピと一緒に、栄養に関する情報やオススメポイントを一緒に載せています。



発行

作成したレシピカードは掲示板に設置します。

各階に掲示しています(〇)★

- ① 1階: 外来脳外科前掲示板・健診センター食堂掲示板
- ② 2階: リハビリ室前掲示板
- ③ 3階掲示板
- ④ 4階掲示板
- ⑤ 5階掲示板

# 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。

## NASH(ナッシュ)

### NASHとは?

NASHとは肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧など飲酒以外が原因で脂肪肝になり、肝臓に炎症が起きる病気のことです。(脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪がたまった状態のことです。)脂肪肝は肝硬変・肝臓になる可能性があり、肝臓は、ほとんど無症状のため健康診断での早期発見が重症化を防ぎます。



### NASHを予防するための食事

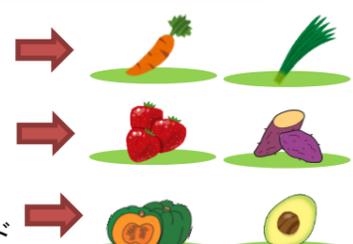
NASHを予防するためには食べ過ぎや食事内容に注意する事が大切です。中でも脂肪の取り過ぎや甘い物が多いと体内が酸化しやすくなり、内臓脂肪が貯まりやすい身体になってしまいます。さらにNASHになると体内の酸化状態を亢進させてしまう悪循環が起こってしまいます。NASHを防ぐためにも積極的に抗酸化作用のある食品を摂って、体内の酸化状態を防ぐことが大切です。

#### 抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンC、ビタミンEを含む食品

**カロテンを多く含む食品**  
にんじん、にら、しゅんぎく、小松菜

**ビタミンCを多く含む食品**  
いちご、さつまいも、ブロッコリー、キウイ

**ビタミンEを多く含む食品**  
かぼちゃ、アボカド、ほうれん草、アーモンド





# 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。

## グリーンピース



たくさん、とれた〜(´o´)

吉村和子様

早く元気になる  
ってください。

吉村さんのグリーンピースを、5/19の「グリーンピースご飯」に使い、患者様に提供させて頂きました。今年のグリーンピースの出来は良く、たくさんの実がなったそうです。取材に行った畑は明るく広い畑で、グリーンピースの白い花がたくさん咲いてきれいでした。吉村さんは自宅でグリーンピースを食べるときは、グリーンピースの彩りを活かすために、料理の最後に茹でたグリーンピースを飾り入れているそうです。



ピースご飯

## ピーマン



ジャンボなピーマン★

上野恵右様

おいしいピーマン  
を食べて早く元  
気になる  
ください。

上野さんのピーマンを7/10の「ピーマン炒め」に使い、患者様に提供させて頂きました。ピーマンはジャンボピーマンという品種でピーマン独特のニオイが少なく、実の中の種も少ないのが特徴で調理しやすいピーマンだそうです。取材に行った畑は広く、ピーマンの他にもトウガラシやナスも作られていました。ピーマンは道の駅に出荷されているそうで、今後はトマトも作っていきたくとおっしゃっていました。



ピーマン炒め

## ジャガイモ



おいそ〜!

須原義徳様

おいしく食べて、  
早く治ってください。

須原さんのジャガイモ(男爵)を7/10「(ハンバーグの)粉ふき芋」で提供させて頂きました。須原さんは今年、定年になられたそうで、今まで以上に畑に手をかけることができ、ジャガイモもたくさんできたと言われていました。取材に伺った時、たくさん大きな芋を見せて頂き、1つ1つの芋が大きく、きれいな形をしていました。須原さんは、男爵以外にもはるか、メイクーンと3種類のジャガイモを作られていて、ポテトサラダやフライドポテトにして食べる人が多いとおっしゃっていました。



粉ふき芋



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。

