

栄養科だより

阿知須共立病院

2020年9・10月号 第72号

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など色々な“秋”がありますが皆さんはどのような“秋”を過ごされますか？これからの時期夏の疲れが出てくると同時に、朝夕と冷え込みを感じる季節になります。バランスの良い食事を食べて元気にすごしましょう♪

とれたてキッチン

今が旬!

今回は、世界三大栽培きのこのひとつ“しいたけ”と世界四大穀物のひとつ“じゃがいも”についてご紹介します。



しいたけが日本で本格的に食べ始められたのは室町時代と言われていますが、本格的な栽培が始まったのは明治時代からです。

うま味成分が多く含まれており、幅広い料理に使われています。

(栄養と成分)

・エリテダニン



血中LDLコレステロール値を下げる効果があり、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防効果が期待されています。

(選び方)

生しいたけは、かさが肉厚でふっくらと丸みがあり、縁が内側に巻いている物を選びましょう。軸が太くて短いもの、裏側のヒダが白くきれいな物が良品です。干しいたけは、よく乾燥し、色むらがなく、かさのきれいな物がよいでしょう。

(保存方法)

石づきを上にして2~3個ずつキッチンペーパーに包んで保存袋に入れて軸を上にして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

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。



じゃがいもは慶長3年にオランダ人により日本に持ち込まれました。当初は食用としてなかなか普及しませんでした。明治以降北海道で本格的に栽培され始めると、開拓兵の重要な食料となりました。現在、世界中で約2,000の品種があると言われ、そのうち日本では約20品種が栽培されています。

(栄養と成分)

・食物繊維

腸の蠕動運動を活発にし、腸内に発生した有害物質の排出を促す作用があります。血清コレステロールや血糖の上昇を抑える作用があり、生活習慣病の予防効果が期待されています。

(選び方)

しわや傷がなく、ずっしりと重量感があるものがよいでしょう。

(保存方法)

暗くて低温(3℃~5℃程度)のところで、適度な湿度のある場所で保存しましょう。

今月の一品

じゃがいもバーグ

材料:4人分

- ジャガイモ 300g
- 玉ねぎ 80g(1玉)
- ツナ缶(水煮) 70g
- 卵 1個
- しらす 10g
- 塩 少々
- サラダ油 大さじ1

★今回はマヨネーズ大さじ1

とケチャップ大さじ2で

ソースを作りました。

ソースを変えると色々な味が楽しめます。

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 耐熱皿に玉ねぎを入れて、ラップをかけて600Wで3分加熱し、加熱後粗熱をとる。
- ③ ジャガイモ100gを千切りにし、塩もみした後、水気をしっかりと切る。
- ④ 残りのジャガイモはすりおろす。
- ⑤ ②と④とツナ、卵をボールに入れて、混ぜ合わせる。
- ⑥ 8等分に分けて小判型にする。
- ⑦ フライパンでサラダ油を熱し、⑥を置き、上に③をのせて焼く。
- ⑧ 焼き色がつき、固まったら、ひっくり返し両面焼き色がつくまで焼く。



お肉を使わないのでヘルシーな仕上がりに★お子さまやお孫さんと一緒に、おやつ感覚で作れます。

ちゅーぼーですよ

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。

栄養科ホームページ Delicious★Kitchen

栄養科ホームページでは、栄養科で力を入れているソフト食を知っていただき、一人でも多くの方に安全に食事を食べていただけるようにという思いで始めました。今年で4年目となりました。今では栄養科での取り組みやレシピなどを紹介しています。詳しくは… <http://www.kyoai.or.jp/deli/index.ht>

阿知須共立病院栄養科

検索

いいね! シェア してください♪



ページメニュー:

1. 理念(病院・栄養科)
2. 施設紹介
3. トピックス
 - ① 栄養科での出来事
 - ② 行事食や誕生日企画紹介
 - ③ 研修報告
4. 栄養科だより
5. レシピ集

施設紹介

行事食紹介

レシピ集

「嚥下食メニューコンテスト」で最優秀グランプリを受賞した『Happy New 雑煮』のレシピも掲載しています。要 Check です!!

定期的にホームページを更新しますので、楽しみにしてくださいね★

栄養科イメージキャラクター「くりまっさる」

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。

骨粗鬆症

骨粗鬆症とは…

骨の量が減り、質も劣化して骨の強度が低下して骨折を起こしやすくなった状態です。

骨粗鬆症の原因は…

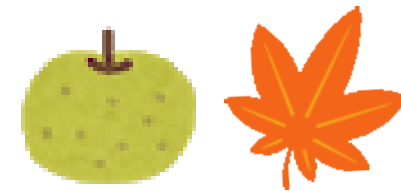
骨の中では、古くなった骨が吸収されて新しい骨が形成されることが繰り返されています。新しい骨が形成されるよりも、古くなった骨が吸収される方が盛んになると骨粗鬆症となります。偏食や過度の飲酒、外出しない等の生活習慣などが原因となったり、関節リウマチや糖尿病などの病気やステロイド剤の長期服用なども原因となります。

骨粗鬆症を防ぐためにはカルシウムやビタミンD、ビタミンKをしっかり摂ることが大切です。食事に取り入れて、毎日摂るようにしましょう。

イワシ 干しエビ カルシウムを多く含む食品	豆腐 ヒジキ カルシウムを多く含む食品	小松菜 牛乳 カルシウムを多く含む食品	サンマ 干しいたけ ビタミンDを多く含む食品	ブリ カレイ ビタミンDを多く含む食品	サケ 鶏肉 ビタミンDを多く含む食品	ほうれん草 キャベツ ビタミンKを多く含む食品	納豆 ニラ ビタミンKを多く含む食品	ブロッコリー 鶏肉 ビタミンKを多く含む食品
------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

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～



★野菜とフルーツを提供していただいた農家さんに、野菜・フルーツ作りについてのお話を聞かせていただきました。



上野恵右様

上野さんのなすを9/8「そぼろ煮」として、患者様に提供させていただきました。

上野さんのなすは、ツヤがあり、色の濃いきれいななすでした。なすの種類は北部九州の代表的ななす『筑陽(ちくよう)』といって、ボリュームがある太長果形のなすで、実皮はやわらかい肉質で食味が良く、色々な料理に活用できるのが特徴だそうです。

上野さんのなす畑では葉と枝でなすに傷がつかないようにと、不要な葉や枝は剪定されるなど、より良いなすが出荷できるようにと、細目な作業をされていて、毎日手が抜けないとおっしゃっていました。

なすで一番おいしい食べ方は、焼きなすやからし漬け、煮浸し、麻婆茄子がオススメと教えてくださいました。



伊藤貞夫様

伊藤さんのサツマイモを9/12「サツマイモの酢豚風」として、患者様に提供させていただきました。

伊藤さんのサツマイモは、化学肥料を使用せず、堆肥(たいひ)のみで育てているそうです。伊藤さんは、他にもキャベツやブロッコリー、かぼちゃなど様々な野菜を育てられており、広い畑は、とてもきれいに整備されていました。

サツマイモの種類は『紅はるか』といって、甘みが強いのが特徴で、酢豚と一緒に加熱調理した芋は、甘みが強く、しっとりとした食感でおいしいお芋でした。色もきれいな黄色をしており、食欲をそそられました。



グランジャヤマネ様

グランジャヤマネさんのぶどうを8/15に患者様に提供させていただきました。

グランジャヤマネさんのぶどうは、とてもきれいで実が大きく、種なしのおいしいぶどうでした。

インタビューさせていただいた時、ぶどう畑では、巨峰や高妻、ロザリオピアンコなど色々なぶどうを作られていました。グランジャヤマネさんに、ぶどう作りで一番嬉しいことを伺ったところ、気持ちを込めてぶどうを育てているため、出荷する時を『卒業』と感じており、ぶどうが皆の口に入っていく時が一番嬉しいとのことでした。

ぶどうを皆にお届けできることが幸せとおっしゃっていました。

ご協力いただきました上野さん、伊藤さん、グランジャヤマネさん、ありがとうございました。旬の野菜とフルーツをととてもおいしくいただくことができました。

