栄養科だより

阿知須共立病院

2021年1・2月74号

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いします

新しい年を迎え、『栄養科だより』も74号となりました。栄養科では、これからも皆様に「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います(＊^▽^＊)♪今年は新型コロナウイルスへの感染予防対策を徹底しながらではありますが、皆様にとって素敵な1年となりますようお祈りいたします。

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。

今が旬！ **今回ご紹介する旬の食材は、ひときわ目を引く赤く大きな目が特徴的な金目鯛とほろ苦い味の菜の花についてご紹介します。**

金目鯛

金目鯛といえば、赤い体に大きな目が特徴の高級魚です。
実は「鯛」の仲間ではなく、キンメダイ目キンメダイ科の分類で1億年以上も前から海に生息していたと言われている深海魚です。

(栄養と成分)

DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳細胞の活発化と神経伝達のスムーズ化に有効的で、特にDHAは脳の海馬に多く含まれています。積極的にDHAを摂取することは記憶力向上や認知症や認知症予防に効果があります。

EPA(エイコサペンタエン酸)

EPAは血液中の中性脂肪を低下させ、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や高血圧予防に期待できます。

(選び方)

目と体に張りがあり、ツヤがあるものを選びましょう。
エラの色が鮮やかな赤色のものが新鮮です。

(保存)

内臓を取り除いた後、流水で汚れをきれいに洗い流します。
魚の水分をしっかりと拭き取り、お腹にキッチンペーパーをつめます。魚の全体をキッチンペーパーで包み、さらにラップで魚全体を包み、最後に冷蔵庫で保存しましょう。

菜の花

「菜の花」はアブラナ科の野菜で、原産地は地中海沿岸とされています。日本には、奈良時代以前に伝来し、若くてやわらかな花(つぼみ)、茎、葉を食用にしていたと考えられています。

(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、皮膚や粘膜の保護や視力の維持など、健康を保つための重要な働きをしてくれます。

アリルイソチオシアネート

アリルイソチオシアネートは菜の花の辛味成分に含まれており、強い抗酸化作用が免疫力を高め、がん予防や血栓予防に効果的です。

(選び方)

花が咲く前のつぼみの状態で、茎の切り口がみずみずしいものを選びましょう。茎の軸の色が鮮やかな緑のものがおすすめです。

(保存)

湿らせたキッチンペーパーや新聞紙などで包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てるように保存します。
購入後、2～3日以内で食べきるようにしましょう。

今月の一品

菜の花チヂミ

菜の花入りのチヂミには
からし醤油が相性ピッタリ♪

材料:2人分

A	小麦粉	100g
	片栗粉	30g
	塩	2g
	卵	1個
	水	130ml
B	アサリ	30g
	エビ	30g
	菜の花	70g

作り方

① 菜の花はさっと塩茹でし、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
② ボウルに卵、水を混ぜAを加えてよく混ぜる。
③ ②の生地に①とBを加え、さっと混ぜる。
④ フライパンに油を熱し、生地の半量を入れて広げる。中火で両面キツネ色になるまで焼く。
⑤ 仕上げにゴマ油をフライパンの縁から回し入れ、カリッと焼けたら食べやすい大きさに切って、お皿に盛る。

ちゅーぼーですよ

いが蒸し

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。

栄養科では毎日おいしい食事を提供するために、できるだけ手作りをモットーに調理しています。今回は、その一部の料理をご紹介させていただきます。

いが蒸しはミンチ状にした蒸しエビと豚ミンチをまぜ合わせて肉団子を作り、作った肉団子の表面に食紅で着色したモチ米をまぶして蒸した「蒸し料理」です。
もともとは中国の『珍珠丸子』(チェンジュワンズ)と言われる料理のことで、蒸したモチ米がパール状に輝くことから名前がつけられたそうです。

ミンチ状にしたエビと豚肉で団子を作り、食紅で色をつけたモチ米を一つ一つ表面にまぶしていきます。

モチ米をまぶした団子をオーブンで蒸します。

蒸しあがったら“いが蒸し”のできあがり！！

1つ1つ丁寧にお皿に盛り付けていきます。

完成☆

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。

ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年中発生していますが、ノロウイルスは乾燥や熱に強く、12～2月の冬場になると多発、増殖するウイルスです。感染力が強く、わずかなウイルスが体内に入るだけでも感染するため大規模な集団感染になりやすいので十分な予防対策が必要です。

どんな症状？

発熱は37～38℃ほどで吐き気やおう吐、腹痛、下痢が1～2日間続く場合があります。軽いかぜの様な症状や感染してもなにも症状が起きない場合もあります。

ノロウイルスにかかってしまった時は・・・

特に「脱水」に注意が必要です。症状が落ち着いた時に少しずつ水分補給を行いましょう。またおう吐物によって気道が塞がり「窒息」を起こす時があるので、よく観察することが大切です。

乳酸菌でノロウイルスを予防

乳酸菌とは？

乳酸菌とは善玉菌の一種で人間の腸内に住んでおり、腸内環境を整えてくれる働きがあります。乳酸菌の数を増やすことで病原菌を退治する免疫細胞が育ちやすくなり、免疫力向上につながります。さらにノロウイルスに感染すると胃や腸はダメージを受けてしまいます。乳酸菌は、ダメージを受けて弱っている腸内環境を整えてくれるので、症状の改善や早期回復に期待ができます。

乳酸菌が多く含まれている食品は？

ヨーグルトやヤクルトなどに多く含まれています。乳酸菌の中でも、『ラクトフェリン』が配合された食品がおすすめです。ラクトフェリンは抗ウイルス作用や免疫力向上に、より大きな効果が期待されています。

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24日の『かぶの三杯漬け』には、阿知須産の“かぶ”を使用しました。

坂井睦彦様

坂井さんに「かぶ」を提供していただき、12月24日に「かぶの三杯漬け」として患者様に提供させていただきました。

かぶは『聖護院カブ』という種類で、実はやわらかく、甘みを感じるかぶでした。取材をさせていただいた坂井さんの畑では、たくさんの大きく育ったかぶの他にも、人参、白菜などの色々な野菜を育てられていました。

坂井さんは自宅で“カブの酢漬け”をよく作って食べているそうで、取材をさせていただいた時に”カブの酢漬け”をごちそうになりました。カブに味がしみてとてもおいしかったです。

坂井さんから患者様へ「おいしく食べてください」とメッセージをいただきました。

奥様が作られた“カブの酢漬け”をごちそうになりました

12月2日の『芋ご飯』には、阿知須産の“さつまいも”を使用しました。

田邉忠志様

田邉さんに「さつまいも」を提供していただき、12 月 2 日の「芋ご飯」として患者様に提供させていただきました。さつまいもは『紅はるか』という種類で、とても甘く、しっとりとした食感が特徴です。「芋ご飯」にしたさつまいもも甘くておいしかったです。

今年のさつまいもは肥料が少なかったのか、実が小さくなってしまったそうですが、当院に提供していただいたさつまいもは、丸々と大きなさつまいもでした。

田邉さんは、霜が降ることを考えて、さつまいもを 3 月に植えて、収穫は 10 月頃に行うそうです。さつまいもは貯蔵してしばらく置いてから食べた方がおいしいと教えてくださいました。

田邉さんから患者様へ「おいしい芋を食べて、早く元気になってください」とメッセージをいただきました。

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☆　旬の食材をとてもおいしくいただくことができました。

写真・イラストの場所

¥¥PC20104¥Users¥ssiuser¥Documents¥画像たち

¥¥PC20104¥Users¥ssiuser¥Pictures

¥¥PC20104¥Users¥ssiuser¥Documents¥画像たち¥イラスト集 – コピー¥アクセント

¥¥PC20104¥Users¥ssiuser¥

¥¥PC20104¥Users¥ssiuser¥

¥¥PC20104¥Users¥ssiuser¥

Y:¥共有フォルダ_病院¥部署

腸内環境をよくすることで免疫力が上がり、感染しにくくなります。さらにノロウイルスに感染すると胃や腸はダメージを受けてしまいます。乳酸菌は、ダメージを受けて弱っている腸内環境を整えてくれるので、症状の改善や早期回復に期待できます。

ここに文字を入力