

栄養科だより

阿知須共立病院

2021年3・4月号 第75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。

今回は食物繊維たっぷりの根野菜「ゴボウ」とほのかな苦味と酸味の柑橘「八朔(はっさく)」についてご紹介します。

ゴボウ

ゴボウが日本に伝わったのは、中国から薬として伝来した時に、日本人がゴボウの香りを気に入ったことから野菜として食べられるようになったと考えられています。

(栄養と成分)

・不溶性食物繊維(セルロース・リグニン)

不溶性食物繊維は腸内で水を吸収して膨らみ、腸を刺激して便の排出を促します。これにより便秘の改善が期待できます。

・ポリフェノール(クロロゲン酸・タンニン)

ポリフェノールは、抗酸化作用が強く、有害物質を無害にする作用があり、動脈硬化など生活習慣病を予防する効果が期待できます。

(選び方)

ゴボウは手に持った時に弾力があり、ずっしりとしたものを選びましょう。太さが均等でひげ根の少ないものがオススメです。

(保存方法)

土つきのゴボウは常温保存が可能ですが、ゴボウは乾燥すると固くなるので風などが当たらない場所を選びましょう。夏期には新聞紙に包み、ビニール袋に入れてから冷蔵保存がオススメです。

八朔(はっさく)

八朔は江戸時代に広島県の恵日山浄土寺で発見されました。寺の住職が「八朔の日(旧暦8月1日)には食べられる」と言ったことが名前の由来とされています。旧暦の8月には果実が小さいため、食べ頃は1月下旬から4月下旬頃です。

(栄養と成分)

・ナリンギン

ナリンギンは抗アレルギー作用を持ち、花粉症の症状を和らげるとともに免疫力を高める効果があります。

・クエン酸

クエン酸は疲労回復効果に加え、ミネラルの吸収を補助する働きがあります。カルシウムと一緒に摂取することで、カルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症の予防が期待できます。

(選び方)

皮にハリとツヤがあり、へたが緑色のものを選びましょう。水分を多く含み、手に取るとずっしりとした重みがあるものがオススメです。

(保存方法)

八朔は乾燥を防ぐために冷暗所に保管します。気温が高い時は、ポリ袋に入れ冷蔵保存がオススメです。

今月の一品

金平ごぼうと豆腐のコロッケ



歯ごたえ抜群のコロッケで、お弁当にも入れられる一品です。チーズを入れてもおいしいですよ★

材料:5人分

ごぼう 50g
人参 10g
木綿豆腐 200g
酒 大さじ 1/2
みりん 大さじ 1/2
砂糖 大さじ 1/2
醤油 大さじ 2

小麦粉 大さじ 1
溶き卵 大さじ 1
水 100ml
パン粉 適量

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に置いて500Wのレンジで3分加熱し、水切りをする。
- ごぼうと人参は皮をむき、長さ2cmの千切りにする。
- 鍋に油をひいて②を炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ①の豆腐をマッシャーでつぶす。
- ③と④をよく混ぜる。
- ⑤を6等分にして形を整える。
- ⑥に小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 160℃の油を用意し、きつね色になるまで揚げる。

学生さんいらっしゃい

山口県立大学の学生さんと九州栄養福祉大学の学生さんが当院の栄養科へ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。

患者様のお役に立てるような管理栄養士になりたいです。《寺山》

患者様に親しみを持ってもらえるように頑張ります。《西岡》

食事が楽しいということを伝えていきたいです。《柴田》

患者様に信頼していただける管理栄養士を目指します。《鶴野》

安心して相談してもらえる管理栄養士になりたいです。《加藤》

畑でお話を聞かせていただいた渡邊さん

ちゅーぼーですよ

メンチカツ

メンチカツは、牛や豚の挽肉にみじん切りの玉ねぎ、塩、コンショウを混ぜて形成し、小麦粉・溶き卵・パン粉の衣をつけて油で揚げた料理になります。明治時代に東京の洋食店が考案した「ミンスマイトカツレット」が起源とされ、語源に関しては諸説あり、「ミンスマイトカツレット」の「ミンス(mince:挽肉)」が簡略化し「メンチカツ」になったとされています。

当院のメンチカツはキャベツがお肉の2倍入って、シャキシャキの食感が特徴です。

たっぷりのキャベツ

衣をつけて...

できあがり

揚げたて~!

揚げます(^~)

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します。

けんこう大辞典

慢性腎臓病(CKD)

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。

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」とされ、慢性腎臓病(CKD)の早期発見と治療や対策について考える日とされています。

慢性腎臓病とは?

慢性腎臓病は慢性的に腎機能が低下している腎臓病のことをいいます。

カリウムとは?

カリウムは血圧を下げたり、体内細胞の浸透圧を調整する生命維持に欠かせないミネラルの一つです。

カリウムが多くなると?

腎機能が低下すると、カリウムの排泄障害により高カリウム血症になりやすく、重篤な心臓の機能停止のリスクが高いとされています。

治療の多くが腎機能の維持のための薬物療法と食事療法が中心となります。食事療法では「たんぱく質・塩分・カリウム・リンの摂取制限、カロリー・水分の適切な摂取」が基本になります。

カリウムを減らす調理方法

- 水にさらす 野菜を切って水にさらしましょう。
- ゆでこぼす ゆで汁にはカリウムが溶け出しているため、捨てた後、調理しましょう。
- 水気をしぼる カリウムが溶け出した水気をしっかり絞りましょう。

※カリウムは単に加熱によって減るわけではないので、電子レンジを利用しても減りません。

カリウムは水溶性で水に溶けやすい!

※カリウムを制限しすぎて野菜や果物の摂取が減り、ビタミンAやビタミンE、ビタミンCといった他の栄養素が摂取不足になることもあります。食べる量を調整し、調理に工夫を加えながら食べるのが大切です。



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。

白菜

渡邊 光夫さん



3月7日昼食に提供した“白菜生酢”の「白菜」は渡邊さんから提供していただきました。白菜にはビタミンCや鉄、マグネシウム、カリウムがたくさん含まれています。特にビタミンCは抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防の効果があるとされています。

渡邊さんは「白菜」を育てるとき、毎年、天候に合わせた作り方を心がけているようで、毎日、畑を歩いて注意深く畑の様子をみて管理されているそうです。肥料には、作物によって欲しがる養分が違うため、白菜が必要とする養分が入っている肥料を使って育てられています。今回提供していただいた白菜は『黄ごころ 90』という品種で、葉の色が外側から内側へ緑、白、黄色と3色あるのが特徴で、オススメの食べ方は水炊きとのことでした。渡邊さんは「おいしい白菜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。



大根



上野 道子さん

おいしく食べてください



3月8日昼食に提供した“鶏と大根の炊き合わせ”の「大根」は上野さんから提供していただきました。大根は『春大根』で、サイズは冬大根よりやや小さめですが、水分量が多いため、とてもみずみずしいという特徴があります。上野さんは大根をけんちょうや、焼き魚などと一緒に食べる大根おろしとしてよく料理に使っているそうです。大根の他にもグリーンピースやらっきょう、びわや柿など幅広い作物を育てているようで、4月からは夏野菜を植える予定にされているそうです。

野菜を作っていてうれしいことは「自分で育てた野菜を収穫するときや、新鮮でおいしい野菜を食べるときが一番うれしいです。」とおっしゃっていました。



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。

