

栄養科だより 阿知須共立病院 2021年5・6月76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。

今回は栄養価の高い「最強の野菜」クレソンと長期間収穫可能な「たくましい野菜」アスパラガスについてご紹介します。

クレソン

クレソンは明治の初め頃にオランダから日本に入ってきました。辛味成分にからしと同じ「シニグリン」が含まれているため「オランダがらし」とも呼ばれていました。伝来当時は外国人向けに提供するために栽培されていましたが、日本の食生活に西洋文化が広まるにつれて徐々に食べられるようになりました。

(栄養と成分)

・シニグリン

クレソンに含まれる辛味成分で、消化を促進するため食欲の増進、胃もたれを解消する効果があります。

・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ます。皮膚や粘膜は細菌やウイルスから体を守ってくれる働きがあるため、免疫を高める効果が期待されます。

(選び方)

葉は濃い緑色で密生し、ハリがあってみずみずしいものを選びましょう。茎は太くまっすぐに伸びていて、香りの強いものが新鮮です。

アスパラガス

アスパラガスには緑色の「グリーンアスパラガス」と白色の「ホワイトアスパラガス」があります。色の違いは栽培方法が異なることで生まれます。グリーンアスパラガスは日光を沢山あびて光合成をすることで緑色になりますが、ホワイトアスパラガスは日光が当たらないように栽培するため白色のまま成長します。

(栄養と成分)

・アスパラギン酸

アスパラギン酸はエネルギー産生に利用されるアミノ酸の一種で疲労回復に効果があります。

・ルチン

ルチンは毛細血管を丈夫にする作用があり、動脈硬化や脳血管障害の予防に効果が期待できます。

(選び方)

アスパラガスは穂先がしまっていて、茎が太くまっすぐに切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。茎の緑色が鮮やかなものは日をよく浴びていて美味しくなっています。

作り方

- ① 長芋は皮をとり、3cmの短冊切りにする。
- ② アスパラガスは、さっと塩ゆでをして、3cmの長さに切る。
- ③ 焼き海苔は1.5cmの長さに切る。
- ④ むね肉はそぎ切りにして、①の長芋と②のアスパラガスをむね肉で包み、③の焼き海苔で具材がばらけないようにまとめる。
- ⑤ ④に軽く塩をする。
- ⑥ 天ぷら粉と冷水で天ぷら液を作る。
- ⑦ ⑤を⑥にくぐらせて 170～180℃の油で揚げる。
- ⑧ お皿に盛りつける。

材料:5人分

とりむね肉 200g
アスパラガス 3本
(塩(茹用) 適量)
長芋 100g
焼き海苔 適量
塩 適量
天ぷら粉 適量
揚げ油 適量

アスパラの鶏巻き天ぷら



今の新緑の季節のようにアスパラガスの緑色がとても鮮やかです。

ちゅーぼーですよ えんげ食の勉強会

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。

栄養科では職員の知識や技術の向上と共有を目的に、定期的に科内で勉強会を開いています。

えんげ食とは飲み込みや嚥む機能(えんげ機能)が低下した人が食べる食事です。えんげ機能には個人差があり、各レベルに合わせた食事の形態やとろみ加減、食塊のまとまりやすさなどを調節する必要があります。今回、食事を安全に提供していくための勉強会を行いました。



色々なえんげ食の試食を準備しました☆ 増粘剤の量を変えて、色々な食を準備しました☆ パターンのとろみ状態の試食もそろえて・・・☆



状態	とろみの強さ	トロミイタの量 (水100mlに対して)
フレンチドレッシング状	-	1g
トンカツソース状	++	2g
★ケチャップ状	+++	3g (小さじ2)
マヨネーズ状	++++	-



ミキサー食・ペースト食に合うとろみの強さや形状を色々作って学びました。

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類2013

国内の病院・施設・在宅医療および福祉関係者が共通して使用できることを目的に嚥下食とろみについて段階分類を示したものを



当院の食事を「えんげ食ピラミッド」と照らし合わせながらえんげ機能について学びました!



誤嚥の体験中♪



けんこう大辞典 鉄欠乏性貧血

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。

寒暖差など季節の変わり目は体調を崩しやすく、食生活や生活習慣も乱れがちになります。特に過度なダイエットや偏食気味の人は栄養の偏りにより貧血に注意が必要です。今回は貧血の中でも女性に多いと言われる鉄欠乏性貧血についてご紹介します。

貧血予防に効果的な食品をご紹介します

鉄分は動物性のヘム鉄と植物性の非ヘム鉄があります。鉄分はヘム鉄の主成分とされ、鉄分の積極的な摂取が欠かせません。

ヘム鉄: 動物性たんぱく質に多く、吸収されやすい鉄とされています。

ヘム鉄 → 肉類 魚類 貝類

非ヘム鉄: 植物性たんぱく質に多く、吸収はされにくいとされています。

非ヘム鉄 → 鶏卵 豆類 緑黄色野菜 海藻類

ビタミンCを含む食品と一緒に摂ると吸収がアップされるとされています。

ビタミンC → ブロッコリー キウイ イチゴ

貧血とは?

赤血球やヘモグロビンが少なくなった状態で身体の酸素の運搬がうまく行われなくなり、全身が酸欠状態になっている状態を言います。

貧血になる原因は?

食事の栄養バランスの偏りから鉄分摂取不足や鉄分を使う量が増えている場合に貧血になりやすいと言われています。

貧血の主な症状

全身倦怠感や動悸、息切れ、めまい、耳鳴り、立ちくらみなどがあります。

鉄分と一緒に食べてほしい栄養素です。

葉酸

枝豆、ほうれん草、大豆

ビタミンB12

カキ、シジミ、あさり

葉酸とビタミンB12は造血ビタミンと呼ばれています赤血球の生成を助け、正常に働かせて貧血を予防する効果があります。

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。



渡邊 光夫さん

2月18日の昼食に提供した「おでん」と、4月9日の夕食に提供した「キャベツと竹輪のゴマ和え」は渡邊さんの大根とキャベツを使わせていただきました。大根もキャベツも、とても大きく甘みを感じるおいしい大根とキャベツでした。

渡邊さんは大根やキャベツの他にも、くりまさるや白菜などのたくさんの野菜を育てておられるそうです。大根の辛味成分にはイソチオシアネートが多く含まれており、イソチオシアネートは抗菌作用や血栓予防に効果が期待できます。他にも抗酸化作用のあるビタミンCも多く含まれており免疫機能低下を抑える効果が期待できます。キャベツには骨の健康維持や高血圧予防に良いビタミンKや必須アミノ酸、カルシウムといった栄養が豊富な野菜です。大根もキャベツも日常的に使われることの多い野菜ですが、豊富な栄養素がたくさん含まれているので、ぜひ積極的に摂ってほしい野菜です。



おいしそう〜♪



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。