

栄養科だより

阿知須共立病院

2021年7・8月号 第77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す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

今回は、世界最古のフルーツイチジクと水分が多く夏の料理にぴったりの野菜冬瓜についてご紹介します。

イチジク

イチジクは『無花果』と漢字で書きます。そのため花のない果物と思われがちですが、イチジクを割るとでてくるたくさんの赤い粒がイチジクの花になります。実の中に小さな花をつけ、外から花を確認できないため『無花果』と名前がつけられたと考えられています。

(栄養と成分)

- ・カリウム
- ・フィシン

カリウムは体内に含まれる余計な塩分を体外に出して血圧を下げる作用があるため、高血圧予防が期待できます。

フィシンはたんぱく質の分解酵素です。イチジクを肉などと一緒に食べると、たんぱく質の分解をすすめ、消化を助けてくれる働きがあります。そのため胃の負担を減らし、胃もたれを防ぐ効果が期待できます。

(選び方)

イチジクは丸みがあり、付け根の切り口部分まで色がついているものを選びましょう。実の先の方に裂け目が出来始め、中の赤い花が見えている位が一番食べ頃です。

(保存方法)

イチジクは傷みの早い果物なので、なるべく早めに食べましょう。保存する時は、ビニールやポリ袋に入れて冷蔵庫で保存してください。

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)』をご紹介します。

冬瓜

冬瓜は名前に『冬』の文字が含まれていますが、夏が旬の野菜です。昔は収穫したままの状態冷暗所に保存しておけば、冬まで保存することができた瓜のため『冬瓜』と名前がつけられたそうです。

(栄養と成分)

- ・サポニン
- ・ビタミンC

サポニンは脂肪の合成を抑制する作用があるとされ、余計な脂肪の蓄積を防ぎ、肥満予防、動脈硬化、糖尿病予防にも効果があるとされています。

ビタミンCは抗酸化作用があり、細胞の老化の原因になる「過酸化脂質」の生成を抑える効果があるとされ、癌や動脈硬化の予防に期待できます。

(選び方)

ずっしりと重みがあり、皮全体に白い粉(ブルーム)が吹いているものが完熟のサインです。カットされているものは果肉が白く、種がしっかりと詰まっているものを選びましょう。

(保存方法)

冬瓜は、丸い状態のままであれば、冷暗所で長期保存ができます。冬瓜をカットし、使いきれない場合は、使いやすい大きさにカットした冬瓜を重ねないように冷凍用保存袋に入れて密封し、冷凍庫で保存しましょう。

今月の一品

冬瓜のはさみ揚げ

材料(2人分)

- 冬瓜 80g
- ロースハム 10g
- 切れるチーズ 2枚
- 小麦粉 適量
- 溶き卵 1個
- パン粉 適量
- サニーレタス 1枚
- トマト 適量
- ソース 少々

【作り方】

- ① 冬瓜は厚さ3mm幅、長さ7cmの薄切りにする。
- ② ロースハムは3等分に切る。
- ③ ①の冬瓜の間に②のハムとチーズを挟む。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 160度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ あら熱が取れたら、半分に切る。
- ⑦ 器に盛り、サニーレタスとトマトを添える。
- ⑧ お好みでソースをかける。

普段は煮物などに使われることが多い冬瓜に、ハムとチーズをはさんで揚げ物にすれば子供も喜ぶメイン料理に大変身！

ひと味違った冬瓜をお楽しみください♡

ちゅーぼーですよ

かぼちゃコロッケ

コロッケは西洋料理のクロケットを模倣した日本の洋食の一つとされています。明治時代の文明開化の中でフランス料理やイギリス料理の一つとして日本にもたらされたものと考えられています。大正から昭和のはじめにかけて都市部に普及し、トンカツ・カレーライスとともに“大正の三大洋食”の一つとされており、今では家庭で調理される他、お惣菜としても販売されており、非常に人気の高い料理となっています。

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。

今日は150個作ります

蒸してつぶしたかぼちゃに、加熱した牛ミンチとタマネギのみじん切りを混ぜ合わせ、パットに入れた後、等分にし、成形しておきます。

俵型に形成し、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に丁寧に衣をつけて仕上げていきます。

食中毒予防のため中心温度が基準値以上になっているか計測します

フライヤーできつね色になるまで揚げた後、急速冷却機で粗熱を取ります。

付け合わせのおくらと一緒に皿に盛り付けていきます。

完成☆

けんこう大辞典

熱中症

熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。

熱中症の症状

めまい・たちくらみ・気分が悪い・倦怠感・吐き気・嘔吐・頭痛・からだが熱い・意識障害 など

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。

これからの季節は特に熱中症に気をつける必要があります。いつでもどこでも誰でもかかる危険性がある熱中症。正しい予防方法を知って熱中症からカラダを守りましょう。

| 熱中症になりにくい体を作るのに必要な栄養 | | |
|----------------------|--|-----------------------------------|
| 栄養素 | 期待される効果 | 栄養素を多く含む食品 |
| カリウム | 体内の水分を保持し、細胞が脱水状態にならないようにしたり、熱中症にかかった時の回復力を高める効果が期待されます。 | 小豆・ひじき・里芋 バナナ・ほうれん草 じゃがいもなど |
| ビタミンB1 | 炭水化物や脂質、タンパク質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。効率よくエネルギーに変えることで熱中症になりにくくなります。 | 豚肉・ウナギ・大豆 味噌・モロヘイヤなど |
| クエン酸 | 梅干しやレモンに多く含まれている酸味主成分で疲労回復に優れた効果を発揮します。 | 梅干し・レモン・オレンジ 食酢・キウイ・じゃがいもなど |

熱中症×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

注意 マスク着用により熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には強い負荷の作業や運動はさけて、のどが乾いてなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。