

栄養科だより

阿知須共立病院

2021年9・10月号 第78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

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!

今回は、世界三大栽培きのこのひとつ「しいたけ」とこれから旬を迎える野菜のひとつ「かぼちゃ」についてご紹介します。

マイタケ (舞茸)

マイタケは、昔は「幻のキノコ」と言われるほど重宝され、そんな貴重なキノコを見つけた人は舞い上がるほど喜んだということから『舞茸』と名付けられたと言われています。

(栄養と成分)

・βグルカン

βグルカンは、体内に取り込まれると血液に溶け込み、体内の免疫機能を活性化する働きがあるとされています。免疫機能を活性化することで、ガン細胞の増殖を防いでくれる効果が期待できます。

(選び方)

カサが肉厚で密集しており、触るとパリッと折れるくらいしっかりとしているものがよいです。軸が硬くしまり、ピンとしているものを選びましょう。

(保存方法)

乾燥しないように袋に入れて、冷蔵庫に保存し、3~4日間で使い切るようにしましょう。冷凍する場合は、石づきを切り落とし、使う大きさにカットしたものを保存袋に入れて冷凍しましょう。

南瓜

原産地は中央アメリカで450年程前にカンボジアを経て日本に伝わりました。明治以降に多くの品種を導入し、栽培が盛んになりました。現在日本では3種類の品種のカボチャが栽培されています。

(栄養と成分)

・ビタミンE

ビタミンEには、血行をよくする働きがあることから、血行障害によって生じる肩こりや頭痛、冷え症などの改善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す。カットされたものは、種がしっかりと詰まっっていて果肉が鮮やかな色をしているものを選びましょう。

(保存方法)

丸のままなら冷暗所で1~2ヶ月保存ができます。カットしたものは傷みやすい種の部分をくり抜き、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

かぼちゃのはさみ揚げ

材料: 2~3人分
かぼちゃ 120g
ロースハム 2枚
スライスチーズ 2枚
天ぷら粉 適量
サラダ油 適量

作り方

- ① かぼちゃを4等分に切り、種を取り除く。
- ② ①のかぼちゃを2~3mmの厚さにしたもの、12切れ用意する。
- ③ ロースハムとスライスチーズは3等分に切る。
- ④ ②のかぼちゃの間に③のロースハムとスライスチーズを挟む。
- ⑤ 天ぷら粉を適量の水で溶く。
- ⑥ 油を160℃に温めておく。
- ⑦ ④を天ぷら粉にくぐらせて、油で揚げる。
- ⑧ かぼちゃに爪楊枝がすっと刺さったら、油からあげる。
- ⑨ 半分に切り、お皿に盛り付ける。

院長おすすめメニューです

今月の一品

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。

ささぎごはん

ささぎごはんは、「ささげ豆」を使って作るご飯です。ささげ豆は小豆に比べ、煮たときに破れにくいので、皮が破れる=切腹に通じるとされた小豆に対し、縁起がよい豆として好まれました。ささげ豆は全国的には赤飯に使われることが多いですが、山口県ではうるち米と一緒に炊いたり、塩味で煮たささげ豆をご飯にまぶして食べます。ささぎごはんは県の郷土料理としても親しまれています。

完成☆

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 フレイル

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。

今回は超高齢化社会の中、健康寿命を延ばすために注目されている『フレイル』についてご紹介します。生活習慣を見直し、今日から健康寿命延伸への第一歩を踏み出しましょう。

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。



フレイル予防には、①栄養(食事・お口の健康管理)、②身体活動(たっぷり歩行・ちょっと頑張って筋トレ)、③社会参加(趣味・ボランティアなど)の3つのバランスが重要とされています。

元気に食べてフレイル予防!!

