

# 栄養科だより

阿知須共立病院  
2023年11・12月91号

あっという間に1年が過ぎて、今年も終わりが近づいてきました。今年はどうな1年でしたでしょうか。寒さが日増しに深まり、風邪なども引きやすい時期になりました。今年の最後に1年を振り返り、日々の食生活や健康管理を見直してみましょう。また来年もよろしくお願い致します。

## 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）』を紹介致します。みなさんの食卓にもいかがでしょうか。

今回は、食物繊維豊富な甘い芋「**さつまいも**」と西洋梨の女王「**ラ・フランス**」についてご紹介します。

### さつまいも

さつまいもは熱帯アメリカが原産です。日本へは中国から伝わり、琉球から薩摩（鹿児島県）に伝わったため「**さつまいも**」とよばれています。さつまいもは痩せた土地でも生育が可能な「救荒作物」として江戸時代の飢饉や戦時中の食糧難の時代に広く栽培されてきた歴史ある作物です。

#### （栄養と成分）

##### ・ヤラピン

さつまいもの切り口からでてくる白い液体をヤラピンと言います。ヤラピンは整腸作用があり、便秘予防に効果が期待できます。

#### （選び方）

さつまいもは、皮の色が均一で鮮やかなものを選びましょう。傷や黒ずみのないもの、見た目がふっくらした芋がオススメです。ひげ根が少なく、しっかり太くて重みのある芋は甘みが強く美味しい芋です。

#### （保存方法）

さつまいもは夏以外、常温保存がオススメです。土付きのままであれば約1ヶ月保存がする事ができます。さつまいもを購入した場合は1本ずつ新聞紙やキッチンペーパーに包んで、冷暗所で保存しましょう。さつまいもは寒さには弱いので冷蔵庫での保管は避け、必ず野菜室で保管し、冷気が直接当たらないようにしましょう。

### ラ・フランス

ラ・フランスは19世紀のフランスで**フランスを代表する果実**！「ラ・フランス」と名前が付きしました。もともと病気に弱く栽培が難しいラ・フランスは徐々にフランスでは栽培されなくなりましたが、日本には明治初期に伝わった洋梨です。収穫したばかりのラ・フランスは、ゴリゴリと硬く、酸味のある甘みの乏しい味ですが、収穫後に追熟させることで、甘酸っぱい爽やかな、美味しいラ・フランスとなります。

#### （栄養と成分）

##### ・ペクチン

ペクチンは水溶性食物繊維で整腸作用があり、便秘解消や腸内環境の改善、大腸がん予防に期待できます。

##### ・アスパラギン酸

アスパラギン酸はアミノ酸の一つで、疲労の原因の「乳酸」を代謝するので疲労回復に期待できます。

#### （選び方）

ラ・フランスは黄色に変化して、表面に光沢があるものを選びましょう。果実を指で軽く押した時に、少し沈むくらいの柔らかさがあると熟度が高いことを示しています。

#### （保存方法）

完熟したラ・フランスは1個ずつ新聞紙やペーパータオルで包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。3～4日間保存できます。

## ★スイートサラダ★

材料:2人分

さつまいも(1cm角切り) 80g  
きゅうり(薄し輪切り) 40g  
人参(5mmいちょう切り) 20g  
リンゴ(5mmいちょう切り) 40g  
A 加糖ヨーグルト 小さじ1  
マヨネーズ 大さじ1  
塩 少々

#### 作り方

- ① 水でさつまいもを洗い、表面のデンプン質を洗い落とします。
- ② ①の水気をしっかり切り、耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで600W 3分加熱します。芋が黄色に変化しているのを確認してから粗熱を取る。
- ③ 人参は耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで600W 2分加熱し、粗熱を取る。
- ④ きゅうりは塩もみをして5分程待ち、しっかり水気を切る。
- ⑤ ②③④と調味料Aを混ぜ合わせて、皿に盛り付ける。



★さつま芋の甘みとヨーグルトの酸味が食欲をそそります。当院の給食でも提供している一品です。

# ちゅーぼーですよ 科内勉強会

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。

栄養科は「安全で美味しい食事の提供」を目標とし、日頃から業務に必要な知識や技術の習得に取り組んでいます。今回は外部講師をお招きして勉強会を行いました。

★今回の勉強会は「**スチームコンベクションオープン de 美味しい料理**」をテーマにした内容でした。



調理台を囲んでの勉強会★勉強会が初めての新人さんは少し緊張した様子でした(^o^)



いよいよ、勉強会が始まります！普段の調理を思い浮かべながら、講師の話を聞いています！



勉強会で料理を美味しくする工夫やコンベクションオープンをより上手に使う方法を学んでいます。

今回の勉強会では『今までの調理方法を振り返る良い勉強になった』『新しいレシピが聞けてよかった』などの感想が聞かれました。今後も勉強会を行い美味しい料理の提供に取り組んで行きます。



勉強会の最後には、楽しい雰囲気でした(^o^)



時々、普段の調理作業で感じた疑問を講師に質問しています。

## けんこう大辞典 オーラルフレイル

オーラルフレイルは、年齢による口腔内の機能低下や食べる機能障害が生じ、低栄養や心身の機能低下につながる負の連鎖のことを言います。

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。

11月8日は【いい歯の日】です。近年、健康長寿のために歯の健康は重要視されています。特に加齢による心身の機能低下により生じる**オーラルフレイル**は、早期老化のサインとされています。今回は、**オーラルフレイル**についてご紹介します。

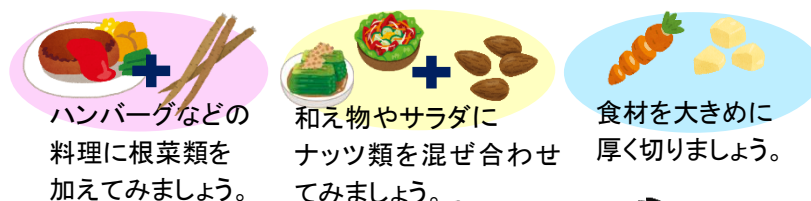
## オーラルフレイル予防対策

普段から口の中を清潔で健康的に保つことはもちろんですが、毎日の食事に少しの工夫を加えることで予防する事ができます。

● **食事に咀嚼回数が増える食材を多く使しましょう。**



● **料理にひと工夫を加えてみましょう。**



● **食べ方に気をつけましょう。**

一口量を減らし30回を目安によく噛みましょう。

