

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2024年11・12月97号

いよいよ冬本番！寒気も厳しくなり身にしみる季節となり、今年もとうとう、あと一ヶ月となりました。一年の締めくりに今年健康管理はどうだったのか見直してみるのはいかがでしょうか？来年も素晴らしい年になりますよう風邪など引かないように元気に年末を乗り切りましょう。

## 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、みなさんの食卓にもいかがでしょうか。

今回は、冬に活躍！大きくて太い白い根野菜「大根」と白雪姫が食べた赤い果物「リンゴ」についてご紹介します。

### 大根

大根の語源は「大きな根」の意味で平安時代から栽培されていました。昔は大根を「オホネ」といい、野生の大根を「コホネ」と呼んでいたそうです。その後、音読みで呼ばれるようになり「だいこん」となったそうです。鹿児島県の桜島大根は世界一重たい大根としてギネスブックに認定されています。

#### （栄養と成分）

##### ・リパーゼ（消化酵素）

リパーゼは脂肪を分解する働きがあり、脂っこい料理を食べた後の胃もたれや胸焼けの予防に期待できます。

##### ・カリウム

カリウムは体内の過剰な塩分や水分を体外に排出する働きがあり高血圧やむくみの予防に期待できます。

#### （選び方）

大根は表面にツヤがあり、ヒゲ根の毛穴が少なく、まっすぐ伸びて太く重いものを選びましょう。カットされている大根は断面がなめらかで白い色をしているものを選びましょう。

#### （保存方法）

大根はキッチンペーパーや新聞紙で包み冷蔵庫で保存しましょう。約2週間保存できます。カットした大根はラップで包み冷蔵庫で保存すると1週間保存する事ができます。

### リンゴ

リンゴは人類が食べた最古の果物で起源は約8000年前とされています。「林檎」は『林の中、鳥が集まる甘い果実』を表し「檎」は中国語で「鳥」を意味するそうです。リンゴが成熟すると表面がベタつくのは果皮に果実内部を保護する“ロウ質物（果粉）”が増えるため食べても問題はありません。

#### （栄養と成分）

##### ・リンゴ酸

リンゴ酸は胃液の分泌を促し、鉄分の吸収を良くする働きがあり貧血の予防に効果が期待できます。

##### ・ポリフェノール

ポリフェノールは強力な抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を防ぐため動脈硬化を抑える作用があります。

#### （選び方）

全体が赤く表面に適度な光沢があるものを選びましょう。リンゴのお尻の部分が黄色かオレンジ色になっているリンゴは蜜入りが多いと言われています。

#### （保存方法）

リンゴは風通しのよい冷暗所で保存しましょう。冬場は常温でも1ヶ月程度保存できますが18℃以上になると傷みやすくなるため暖房の効いた部屋での保存は避けましょう。

#### 材料：4人分

大根(1cm輪切り)	250g
豚ばら肉	200g
リンゴ(8等分)	1/2個
A 酒	少々
塩	少々
サラダ油	適量
B だしの素	小さじ1/2
水	800ml
C 砂糖	大さじ2
醤油	大さじ6
レモン汁	小さじ1
小ネギ(2mm幅)	適量

#### 作り方

- ① 豚ばら肉にAで下味を付ける。
- ② 鍋にサラダ油を引いて熱し、①を入れて焼き色が付くまで炒める。
- ③ ②に大根とBを加えて中火にかけアクを取りながら15分煮る。
- ④ ③にリンゴとCを加え中火で10分煮詰める。
- ⑤ ④が煮詰まったら皿に盛り付けて小ネギを飾る。

### 大根と豚肉のリンゴ煮



リンゴのやさしい甘さを感じる一品です。

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』を紹介します。

## QC大会・記念講演

11月9日に「株式会社コメットカトウ本社」でQC（業務改善）大会の記念講演が開かれ約120名の職員の方が参加されました。講演では当院の栄養科長：片山が栄養科の業務改善と誤嚥をテーマに当院でソフト食を導入したときの様子や誤嚥を体験するワークショップを行いました。



「講演を聞いて日本一の栄養科への道やソフト食導入のための課題、他の部署へ理解していただくための取り組みについて、当社でも参考になるお話があり、沢山学ばせていただきました」といったコメントが聞かれました。



講演では実際に誤嚥を体験していただきました。誤嚥の体験は、職員の方々にとってめずらしい体験だったので会場がとても盛り上がりました。



栄養科長 片山さつき



ゴホッ ゴホッ

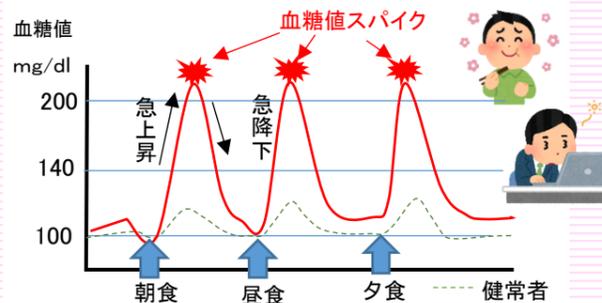
# けんこう大辞典 糖尿病

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。

近年、糖尿病患者数は生活習慣と社会環境の変化に伴い増加傾向にあると言われています。今回は糖尿病予防の一環として「血糖値スパイク」についてご紹介します。

### 血糖値スパイクって何？

血糖値スパイクとは普段の血糖値が正常値にもかかわらず食後1～2時間以内に限って血糖値が急上昇しその後、血糖値が急降下する現象をいいます。血糖値スパイクを放置していると糖尿病発症のリスクが高くなるとされています。



### 血糖値スパイクによって何が起きる？

血糖値スパイクの症状は食後急激な血糖値上昇による眠気や倦怠感、頭痛や集中力の低下などがあります。一時的な血糖値の変動のため疲れや寝不足による食後の眠気と区別が付きづらく、普段の血糖値は正常であるため健康診断では見落とされがちなので注意が必要です。

血糖値スパイクを起こしやすい人は「炭水化物中心の食事が多い」「食べる速度が速い」「運動不足」などが上げられます。

### 血糖値スパイクを防ぐ食事をしよう

血糖値の上昇が緩やかな食品を選択しましょう

白米 → 雑穀米 菓子パン → 惣菜パン



野菜や蛋白質は血糖値の上昇を穏やかにします。

血糖値の上昇が緩やかな食事の組み合わせにしましょう

うどん + お寿司 → うどん + 炒り煮



もう一品は野菜のおかずを組み合わせるようにしましょう

他にも糖質の多い食品に注意しましょう

いも類、南瓜、小豆(あんこ)、とうもろこし

