

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りします

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、『栄養科だより』も98号となりました。今年も幸多き“巳”のりのある一年になりますよう、体調管理には十分注意し健やかな日々をお過ごしください。栄養科はこれからも皆様に「おいしい」と言っていただける食事を提供していきたいと思ひます(*^▽^*)♪ 今年も皆様にとって素敵な1年となりますように♪

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。

柑橘類の中で最も大きい果物の“ブンタン”と目から尾ビレにかけて黄色い縦帯が通っている冬の青魚“ブリ”についてご紹介します。

今が旬! フンタン (文旦)

ブンタンは柑橘類の中で最も大きいとされ、1個の重さが2kg以上もある品種もあります。その大きさから“飾るフルーツ”としてのニーズが強く、部屋に1個置くだけで柑橘系のかぐわしい爽やかな香りがたちこめます。ブンタンの別名を「ザボン」といい“果肉が淡黄色のものをブンタン、赤紫色のものをザボン”と区別している人もいます。

(栄養と成分)
ビタミンC
ビタミンCは抗酸化作用やコラーゲンの合成を助ける働きがあり、がんや動脈硬化、皮膚のシミやシワの予防に期待できます。

(選び方)
ブンタンは表面が滑らかで張りがあり、ヘタの部分は緑色のものを選びましょう。ずっしりと重いものは果汁がたっぷりでジューシーな証拠です。

(保存方法)
ブンタンは直射日光の当たらない冷暗所で常温保存すれば数週間保存できます。1~2週間置いておくと酸味が適度に抜けてまろやかな味になります。

ブリ(鱈)

ブリはイカや小魚を食べる回遊魚で成長に応じて呼び名が変わる出世魚とされ、縁起物として料理に使われることがあります。ブリは初冬になると南下し成魚となります。そのため旧暦の師走の時期(12~2月)を旬とし、師走の「師」として「鱈(ブリ)」となったと言われています。

(栄養と成分)
EPA(エイコサペンタエン酸)
EPAは魚油に含まれているn-3系脂肪酸の一種で血液をサラサラにして血栓や高血圧予防に期待できます。
DHA(ドコサヘキサエン酸)
DHAも魚油に含まれているn-3系脂肪酸の一種で脳を活性化させ記憶力向上や認知症予防の効果が期待できます。

(選び方)
皮と身の間にある白い脂の層があり、身に白いサシが入っているブリは脂のついた美味しいブリです。切り身でのブリは血合いが鮮やかな赤色をしているものを選びましょう。新鮮な証拠です。

(保存方法)
ブリの表面に付着している余分な水分をキッチンペーパーで取り除いてから冷蔵保存することで2~3日保存できます。ブリは傷みやすい魚なので、なるべく早く食べきるようにしましょう。

今月の一品

ブリの香草焼き

青魚の臭みもなく食べやすい一品です。

ポイント
塩で余分な水分を抜くことで、ブリの生臭さが取り除かれ、旨味が凝縮されます。

ブリを焼く前に、あらかじめ室温になじませておくことで身の表面温度と中身の温度差が無くなり、火の通りを均一にすることができます。

- たっぷりのお湯を入れた鍋に塩とブロッコリーを入れて2分程茹でる。茹で上がったザルにあげて冷ます。
- ブリにまんべんなく塩を振って10分置き、身の表面に出てきた水分をペーパータオルで拭き取る。
- Aの材料を混ぜ合わせる。
- ②のブリに小麦粉、溶き卵、③の順に衣付けをする。
- フライパンにオリーブオイルを引き、④のブリを弱火で焼く。
- 両面の衣にキツネ色の焼き色がつくまで焼き、皿に盛り付ける。

ちゅーぼーですよ

節分・のり巻き

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、入院中でも季節を感じていただけるように『行事食』を提供させていただいています。『行事食』は1つ1つ手作りで作っており今回はその一部をご紹介します。

節分は旧暦の立春で新年の大晦日(おおみそか)にあたり、1年の始まりの日に病気や悪い事が起きないよう「魔(ま)を滅(めつ)する」意味で豆をまいてお祈りされていました。

恵方とは、その年の福徳を司る歳徳神(としとくじん)がいる方向とされ、恵方に向いてのり巻きを食べることで“ご利益を得る”とされています。さらに七福神にちなんで7種類の具をのりで巻いて食べる事で“福を巻き込み体内に福がくる”という意味が込められています。当院ののり巻きも7種類の具を巻いて提供しています。



節分メニュー★
今年2月1日に提供しました★

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。

2月1日は【フレイルの日】とされています。【フレイル】とは健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階といわれています。今回は誰でも起こりうる【フレイル】についてご紹介します。

フレイルは大きく分けて3つに分かれます

- 身体的フレイル**: 運動機能が低下し移動が困難になることや加齢により筋肉の衰えた状態
- 精神・心理的フレイル**: 定年退職やパートナーを失うなどの影響による認知症やうつ状態
- 社会的フレイル**: 社会との関係が希薄になることによる独居や経済的困難な状態

フレイルは大きく分けて3つに分かれます

フレイル予防には水分補給が重要です！脱水に注意しましょう！

高齢者が脱水になりやすい理由の1つとして加齢に伴い、水分を貯蓄する筋肉量が減ることがあげられます。身体の貯留できる水分量が減ることで、冬でも脱水になりやすいといわれます。

1日に必要な水分は2.5リットルです！こまめな水分補給をこころがけましょう。特に認知症の人は脱水になっていることを理解できない事が多く注意しましょう！

IN 2.5リットル (飲み水から1.0リットル、食事から1.2リットル) → OUT 2.5リットル (汗や呼吸で1.2リットル、尿や便で1.3リットル)

体内でつくられる水分0.3リットル

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。

産地直送

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農家の方にお話を聞かせていただきました。❤️

カブ

地元の野菜を食べて
元気になってください！



古川 凌さん

広い畑で13品目の野菜を栽培されているそうです。



「サラダ小カブ」のパリパリ食感を感じていただけのように、皮は薄くむいて仕上げました♪
さっぱりとしてカブの甘味も感じる美味しい三杯漬けになりました♪



かぶの三杯漬け

12月24日 昼食の「カブの三杯漬け」に使う“カブ”を古川さんに提供していただきました。

古川さんに提供していただいたカブは、「サラダ小カブ」という品種で、やわらかく甘味があり皮が薄いのが特徴です。

「サラダ小カブ」は日当たりが悪く、根に栄養が行き届かないと上手く育たないため、“間引き作業”が重要と言われていました。育ちが悪いカブを取り除き、カブ同士の間隔を空ける“間引き作業”を行うことで苗が密集することによる日光不足や栄養不足を防ぎ、カブにとって育ちやすい環境を作ってあげることができるそうです。さらに降水量が多いと雨水が根に浸かり病気になりやすくなってしまうため、土を盛り上げて作る“高畝(たかうね)”を作ることでカブが雨水に浸らないように対策しているとおっしゃっていました。古川さんは収穫時に育った野菜を見た時や、野菜を買って頂いたお客さんから「おいしかったよ」と声をかけてもらえると「嬉しく感じる」と言われていました。畑仕事は10年以上続けておられ、お客さんにきれいで美味しい“野菜”が提供できるように常に意識されているそうです。カブ以外にも白菜、ブロッコリー、大根、ばれいしょ、春菊、はなっこりー、ラディッシュなど様々な野菜を栽培されており、今回提供していただいた「サラダ小カブ」は、自宅でもよく食べられているようで、皮をむかずにそのままマヨネーズをつけて食べるのが、オススメと教えていただきました。

ご協力いただきありがとうございました。旬の野菜をととてもおいしくいただくことができました。