

栄養科だよ！

阿知須共立病院
2025 年 5・6 月 100 号

すがすがしい風が青葉若葉を揺らす季節となりました。サツキやツツジがきれいな花を咲かせ、日々を心地よく感じる季節ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理を十分に万全な状態で夏を迎えられるよう準備していきましょう。

とれたてキッチン

今が旬！

今回はまだまだ熟し切れていないえんどう豆 **グリーンピース** と、世界的に古い歴史を持つ豆 **そら豆** についてご紹介します。

グリーンピース

グリーンピースはえんどう豆の未熟な実を食用にしたもので、別名「実えんどう」や「青えんどう」と言います。国連食糧農業機関の「マメと派生産物」の定義によると『豆類』は乾燥穀物向けに収穫させる作物のためグリーンピースは「野菜」に分類されるそうです。

(栄養と成分)

ビタミン B1

ビタミン B1 はチアミンと呼ばれる水溶性ビタミンの 1 つで糖質をエネルギーに変える働きや神経機能を正常に維持する働きがあります。疲労回復や神経痛を和らげてくれる効果が期待できます。

カリウム

カリウムは身体の細胞や神経を正常に保つのに必要なミネラルです。体内の余分なナトリウムの排出を促し血圧を下げる働きがあるため高血圧や動脈硬化、心臓病の予防に期待できます。

(選び方)

グリーンピースは鮮やかな緑色で、さやにふっくらとした丸みとハリがあるものを選びましょう。

(保存)

グリーンピースは乾燥に弱いので、保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すると 2〜3 日保存する事ができます。

そら豆

そら豆はさやが空に向かって伸びる特徴があり「空を向いた豆」＝「空まめ」が名前になっているそうです。そら豆の生産量は鹿児島県が全国の約 30% を占めています。豆の先端部にあるつめの部分は「おはぐろ」と呼ばれ「おはぐろ」が薄緑色の豆は瑞々しい味に、黒くなった豆は濃厚な味になっているそうです。

(栄養と成分)

ビタミン B2

ビタミン B2 はリボフラビンと呼ばれ水溶性ビタミンの 1 つで細胞の再生を助ける働きを持ち“発育のビタミン”と呼ばれます。代謝の過程で発生する過酸化脂質を除去する働きもあり、動脈硬化や生活習慣病の予防に期待できます。

(選び方)

そら豆はさやの色が鮮やかな緑色でハリとツヤがあるものを選びましょう。さや全体に短いうぶ毛がびっしりと生えて目立つものは新鮮な証拠です。

(保存)

そら豆は、さや付きのままキッチンペーパーで包み、保存袋に入れ野菜室で保存すると 2〜3 日保存できます。さやから出したそら豆の薄皮に切れ目を入れ、保存袋に入れます。冷凍すると 3〜4 週間保存できます。

今月の一品

グリーンピース茶碗蒸し

グリーンピースの味が楽しめる一品です。やさしい味の“あん”がかかって食べやすくなっています★

材料【5 人分】	
溶き卵	2 個
グリーンピース	240g
お湯	適量
塩	適量
だし汁(昆布)	大さじ 3
だし汁	800ml
塩	少々
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
だし汁	210ml
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1
水	適量

- 鍋でお湯を沸かしグリーンピースと塩を入れて 2 分程茹でる。その後火を止めて、そのままの状態冷まし、グリーンピースが冷めたらザルにあげる。数粒ほど飾り用に取っておく。
- ①のグリーンピースとだし汁と一緒にミキサーにかける。
- 鍋に A のだし汁を温め、残りの調味料を入れて味を調え、冷ましておく。
- 溶き卵に③を加えて混ぜて、ざるで濾す。
- ④に②を加えて混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に⑤の卵液を流し込みラップをして電子レンジ 150W で 7 分程加熱する。
- B の材料を混ぜ合わせ加熱し、味を整える。
- ⑦に C の水溶き片栗粉を加え“あん”を作る。
- 加熱した⑥に⑧の“あん”を注ぎ入れ、①のグリーンピースをのせて飾り付ける。

ちゅーぼーですよ

科内研修会

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。

栄養科では部署目標である「安全でおいしい食事の提供」を継続的に実現するために、必要な知識や技術の習得に取り組んでいます。今回は食中毒や感染症予防の基本となる「衛生手洗いの実施」をテーマに科内研修を行いました。

衛生管理の基本である手洗いについて手洗いチェッカーで確認してみよう！

- まずは普段通りに手洗い
- 検査溶液を手につけて機械に手を入れると…
- 汚れが残っているところの色が変わります

最後はもう一度みんなで手洗いのポイントを確認

今後も研修を通して知識・技術の向上に努めて『安全でおいしい食事の提供』に取り組んでいきます！

【研修を終えて…】

『普段の手洗いで洗い残しがあることに驚いた』『日頃の業務を見直し食中毒に気をつけて食事を作って行きたい』『今回の研修で学んだ事を活かし食中毒に気をつけておいしい食事を作っていきたい』などの感想が聞かれました。

けんこう大辞典

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。

5 月 9 日は「ゴックンの日」です。「ゴックンの日」は、摂食嚥下障害克服の日です。加齢や病気によって食べること・飲み込むことの働きが衰えると摂食・嚥下障害になり誤嚥や誤嚥が原因で引き起こされる「誤嚥性肺炎」を起こしてしまう人が増えています。「ゴックン」を意識して誤嚥性肺炎を予防していきましょう。

誤嚥を予防する 3 つのポイント

- ① 気を付けたい食べ物
 - サラサラ
 - ムセ込みやすい
 - 水・お茶・牛乳など
 - ヒラヒラ
 - 張り付いて飲み込みにくい
 - ワカメ・のりなど
 - ボロボロ
 - ばらけやすくまとまらない
 - ご飯粒・そばろ肉など
 - パサパサ
 - パサつきやすく喉に詰まりやすい
 - パン・カステラなど
- ② 食事の姿勢に注意！
- ③ お口の清潔を維持！

～飲み込みやすくするポイント～

食材の形状を小さく切ったり、柔らかく調理したり、とろみをつけるなどの工夫があります。

誤嚥性肺炎とは…？

誤嚥の際に口の中の細菌なども一緒に肺に入り、それが原因で引き起こされる肺炎が『誤嚥性肺炎』です。誤嚥をしても必ず誤嚥性肺炎になるわけではなく、体力の低下や基礎疾患、低栄養など様々な悪条件が重なって発症します。高齢化率の高まりと共に誤嚥性肺炎で亡くなる方は増えてきています。

祝 栄養科だより 100号記念



1号



100号

約16年

『栄養科だより』は2008年11月からスタート★

当初、患者様や地域の方々に“食事を作っている人達の事を沢山知ってもらいたい”

“栄養科から食事以外で患者様に喜んでいただける方法はないだろうか”といった

気持ちから『栄養科だより』が始まりました。

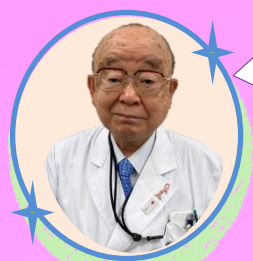
はじめての取り組みのため『栄養科だより』の記事の構成を決める際には「どんな食材に

しようか?」「栄養や健康については、どんな事を皆知りたいと思っているだろう?」

など栄養科の中で何度も何度も話し合い思案して作りました。

その後、たくさんの改善を経て2025年5月ついに100号になりました!!

あたたかい応援メッセージをいただきました。



病院長：三好正規

創刊100号おめでとう。継続こそ力なり！皆さんにグランプリを差し上げます。私は常々、当院の食事は一番美味しいとお話していますが、決め手は出汁の深みと、職員・地域の皆さまの心の賜と改めて感じています。関わった全ての皆さまに感謝し次の挑戦に期待します。



副病院長：鈴木千衣子

食べる事の大切さを栄養の知識、食材などの情報を通して伝え続けて頂き、大変感謝しています。私たちの身体は、いま食べた物で作られています。栄養科の活動を通して、身体も心も健康になりますように！



看護部長：大谷しげみ

栄養科だより 100号発行おめでとうございます。地元の食材を使って調理されている栄養科の取り組みや地元生産者の方々の気持ちをしてもらいたく『栄養科だより』に記載し2008年11月にスタートしてから16年間の継続。素晴らしいですね。日本一の栄養科を目指して、患者様に喜んでいただけるお食事をこれからも提供してください。

担当者からの意気込み！



栄養科：科長 片山さつき

多くの皆様に栄養科だよりを手にとっていただくことができたおかげでこのたび創刊100号を迎えることができましたことを感謝いたします。今後も患者様・地域の皆様の健康長寿へ貢献できるような紙面をめざし職員一同取り組んでいきたいと思ひます。



栄養科：中山裕子

栄養科だよりの内容は旬の食材や疾病予防、栄養科内の出来事を紹介しています。内容はもちろん、イラストや写真も載せて、興味を持ってもらえるように意識しています。これからも沢山のの人に栄養科だよりを手にとっていただけるように努力していきます。



栄養科：伊藤文子

栄養科だよりでは料理を担当しています。毎回『今月一品』を考える時は家庭でも作りやすい料理や材料を意識しています。読んでくださる方々に美味しい料理を紹介できるように頑張っていきたいと思ひます。

いつも「栄養科だより」をご愛読していただきありがとうございます。これからも栄養や健康に関する情報や栄養科の活動を発信していきます。今後ともよろしくお願い致します。