

栄養科だより

阿知須共立病院
2025年11・12月103号

木枯らしが吹きささぶ頃となり、今年もいよいよ押し迫ってまいりました。1年の締めくりに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？これからも皆さまの役に立つ食情報や栄養科についての情報を紹介していきたいと思ひます。今年も一年ありがとうございました(^o^)!

とれたてキッチン

今回は、木の根っこに勘違いされやすい根菜の「ゴボウ」と「棒」のように長くて太い香味野菜の「白ネギ」についてご紹介しします。

ゴボウ

ゴボウは解熱や鎮咳などの薬草として中国から日本に渡ってきたそうです。ゴボウを野菜として栽培しているのは日本だけでしたが近年、健康に良いということで他の国でも食べられることが徐々に増えてきているようです。ゴボウの香りや風味は、特に皮の部分に存在するのでピーラーで皮を厚くむかずに包丁の背で削げ落とすくらいでいいそうです。

(栄養と成分)

イヌリン

水溶性食物繊維の一種です。腸内環境を整える効果があり、動脈硬化や便秘の解消に期待できます。

ビタミンA

脂溶性ビタミンの一種です。皮膚や粘膜を健全な状態に保つ働きがあり、ドライアイによる視力低下の予防に期待できます。

(選び方)

しっかりとした弾力があるものは新鮮な証拠です。まっすぐでひげ根が少なく、太さは均一のものを選びましょう。

(保存方法)

泥付きのまま乾燥しないようにしましょう。湿らせた新聞紙で包み、冷暗所に立てて保存すると2週間保存できます。洗いゴボウは日持ちしないため、キッチンペーパーで切り口や全体を包み、ポリ袋に入れてから野菜室で保存すると1週間保存できます。

参考:JAグループ 独立行政法人農畜産業振興機構 味の素株式会社

ネギ

ネギは中国の西部、中央アジアの高原地帯が原産地とされています。日本には、1000年以上前にやってきたといわれ、かつては「東の長ネギ、西の青ネギ」と呼ばれ東日本では白ネギ、西日本では葉ネギが好まれていたそうです。

(栄養と成分)

アリシン

ネギに含まれる独特な匂い「アリシン」が包丁などで細胞が傷つけられ変化した成分をいいます。血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や冷え症予防に期待できます。

カルシウム

体内に最も多く存在するミネラルのひとつです。強い歯や骨を作る働きがあるので、骨を丈夫に保ち、骨粗しょう症予防に期待できます。

(選び方)

まっすぐでハリがあり、葉がしっかり巻いて鮮やかな緑色のものを選びましょう。白い部分と緑の部分の境がはっきりと分かれているものは新鮮な証拠です。

(保存方法)

新聞紙で丸ごと包み、風通しの良い場所で1~2週間保存できます。短くカットされているものは、水で濡らしたキッチンペーパーに包み、立てて冷凍庫に保存すると10日程保存できます。

参考:JAグループ GREENGIFT

今月の一品

ご飯がすすむ！ 金平ゴボウの卵焼き



金平ゴボウのアレンジメニューとしてお弁当の一品やおつまみにぴったりです(^o^)!

材料:4人分

ゴボウ(ささがき)	100g
人参(千切り)	10g
ピーマン(千切り)	30g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
卵	4個
砂糖	大さじ2
塩	少々
サラダ油	大さじ1
大根おろし	適量
大葉	適量

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、ゴボウ、人参、ピーマンを加えて中火で炒めしんなりさせる。
- ② ①に A の調味料を入れて煮詰め、汁気を切り、器に移す。
- ③ 卵をボールに割りほぐし B の調味料と②を加えて混ぜる。
- ④ 卵焼き器を弱火で熱し、サラダ油を引いて③の1/4量を流し入れる。
- ⑤ 卵焼きを焼く要領で全体に広げ表面が乾いてきたら奥から手前に巻く(3~4回くり返す)
- ⑥ 焼き終わったら「巻きす」で形を整え粗熱が取れたら6等分に切り、器に盛り付ける。

ちゅーぼーですよ

衛生監視

衛生監視の目的

・食品の安全確保

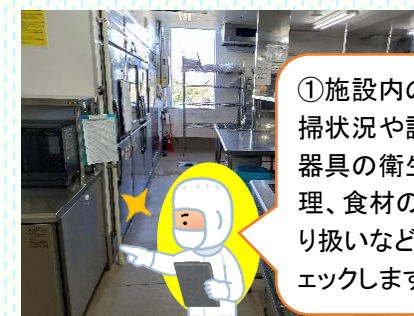
食中毒や異物混入のリスクを最低限に抑え、消費者が安心して食べられる食品を提供できているか

・衛生管理体制の強化

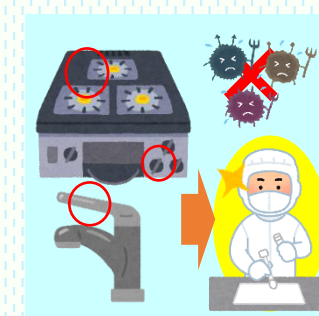
日々の衛生管理が十分に機能しているかより効果的な管理体制の構築など

・法令遵守

食品衛生法に基づいた衛生管理を遵守しているか



①施設内の清掃状況や調理器具の衛生管理、食材の取り扱いなどをチェックします。



②食中毒の発生リスクを抑えるため厨房内の菌検査をします。



③HACCPに沿った衛生管理計画の書類など徹底的にチェックがあります。

料理の温度や配膳時間などの記録を行い、食中毒のリスクを大幅に減らすように気をつけています。



けんこう大辞典

インフルエンザ

そもそもインフルエンザとは？

インフルエンザは“インフルエンザウイルス”に感染することで起きる感染症です。伝染力が強く、特に高齢者や子供は重症化しやすいため注意が必要です。

どうやって感染するの？

インフルエンザは咳やくしゃみ、会話の際に空中に飛び散った病原体を吸い込み感染する「飛沫感染」と感染者が触れたドアノブや手すりなどからウイルスが付着し、その手で口や鼻、目などの粘膜を触れることで体内に入り感染する「接触感染」があげられます。

飛沫感染

接触感染

インフルエンザになると...

インフルエンザになると38度以上の発熱、頭痛、悪寒、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れ、のどの痛みや鼻水など風邪に似た症状もみられます。

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。

インフルエンザ予防おすすめの栄養素

ビタミンD

ビタミンDは免疫作用がありインフルエンザ予防に効果が期待できます。

ビタミンDは日光が当たると体内で合成されますが食品ではイワシ・マグロなどの脂肪の多い魚や卵黄・チーズ・牛乳・きのこ類に含まれています。



亜鉛

亜鉛はDNAやたんぱく質を作るのに必要な栄養素で代謝を促し、感染症に対する抵抗力を高める効果が期待できます。

亜鉛は豚レバーや赤身肉、卵などに含まれます。



他にも...



しっかり対策をしてインフルエンザにかからないように気をつけましょう

参考:山口県ホームページ 政府広報オンライン 大塚製薬栄養素カレッジ



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。



さつまいも

さつまいもをいっぱい
食べて元気になってく
ださい！

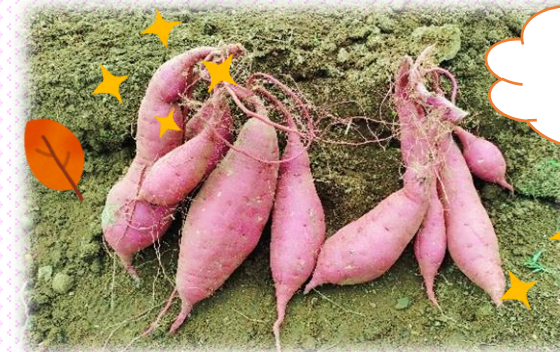


松井厚志さん

芋ごはん



ホクホクした甘いさつまいもが秋の
味わいを感じさせる一品でした。



収穫したての
さつまいも☆



秋の味覚



畑ではたくさんの種類の野菜や
果物を栽培されていました。



10月27日昼食の「芋ごはん」に使うさつまいもを松井さんに提供していただきました。松井さんに提供していただいたさつまいもは「紅はるか」という品種で糖度が高く、なめらかな食感が特徴的なさつまいもです。松井さんはさつまいもを育てる際は“砂地”で栽培されておられます。砂地は水はけも良く、砂地に植えることで芋が掘り起こしやすいため、傷つかずに形の良い状態で採れるそうです。さらに、さつまいもは苗から自分で作っておられ、3月に種芋を植え付けてできた苗を、6月に新しい畑に植えつけて、10月にさつまいもができると教えてくださいました。さつまいもの苗を植える時は、収穫するさつまいもが食べやすい大きさになるように考えて植えていると言われていました。今年の夏も気温が高くて、なかなか苗が育たず苦労されたそうです。野菜作りでは毎日野菜の成長を見ることが、植えた野菜を最初に収穫できた時が一番嬉しいと言われていました。さつまいも以外にも白菜やレタス、春菊、バジル、赤カブ、キャベツ、苺など合わせて70品目以上栽培されているそうです。

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