

栄養科だより

阿知須共立病院

2026年1,2月104号

あけましておめでとうございます

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 104 号となりました。今年は 60 年に一度の「丙（ひのえ）」と十二支の「午」が組み合わさる『丙午（ひのえうま）』の年で、情熱的でパワフルな年と言われているそうです。栄養科はこれからも「おいしい」と言っていただけの食事が提供できるよう栄養科一同、頑張っていきたいと思ひます。

とれたてキッチン

皮を剥きやすい小型の柑橘“みかん”とめでたい行事に縁起物として食べられることの多い魚“鯛”についてご紹介します。

今年もよろしくお願いします

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。

今が旬！

みかん

みかんは、インドが原産地とされ、中国を通じて日本に伝わったとされています。江戸時代には船でみかんを運べるようになり、より多くの人たちに知られるところとなりました。みかんには免疫力向上、疲労回復の効果が、昔から「百薬の長」として健康祈願の対象とされてきました。

（栄養と成分）

ビタミン C

水溶性ビタミンの一つで体内に侵入したウイルスや細菌と戦う白血球やリンパ球を活性化させる働きがあります。そのため免疫力が向上して風邪予防に期待できます。

ペクチン

水溶性食物繊維の一つでコレステロールの吸収を抑え、体外への排出を促す働きがあります。腸内環境を整える働きもあり、高コレステロール予防に期待できます。

（選び方）

みかんの皮の色が濃く、ずっしりと重みがあり、ヘタが小さいものを選びましょう。ヘタが黄緑色のものは完熟しているサインだそうです。

（保存方法）

風通しの良い場所で保存しましょう。みかんは 5～10℃が良いとされ、冬場は常温で3週間保存できます。

鯛(たい)

鯛は姿や色が美しく、味も美味しいことから“海魚の王”と言われることがあります。鯛には古くから、鯛の体内に“骨の三つ道具”という俗説があり、これらは骨の形が“クワ・カマ・熊手”に似ているといわれ、江戸時代から金運 up のお守りとされていたそうです。

（栄養と成分）

ビタミン B12

水溶性ビタミンの一つで、正常な赤血球の形成を助ける働きがあります。そのため、貧血予防に期待できます。

ナイアシン

水溶性ビタミンの一種で、糖質やタンパク質、脂質のエネルギー代謝を促す働きがあります。脳の働きを活性化させる効果もあり、認知症予防に期待できます。

（選び方）

鯛は身体全体の色が鮮やかで、尾の付け根まで肉付きが良いものを選びましょう。目の上あたりのうろこが青紫色に輝いているものは新鮮な証拠です。

（保存方法）

エラや内臓、ヒレやうろこを取り除き、内臓部分の血合いを流水でよく洗い流します。キッチンペーパーで水気を拭きとり、ラップで包み込み、冷蔵庫で 1～2 日保存できます。

ちゅーぼーですよ

おせち料理

正月は新しい年の穀物の実りや子孫繁栄を見守ってくれる年神（としがみ）をお迎えする行事とされてきました。正月に食べる「おせち料理」は古来中国から伝来した季節の変わり目に収穫を神様に感謝しお供えする「御節供（おせちく）」が元とされ、江戸時代に「祝い肴（いわいさかな）」を重箱に詰めたモノが現代の『おせち料理』に近い形になったとされています。



※祝い肴・・・お祝いの席で出される縁起の良い酒と一緒に食べるもの

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、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 つ手作りで作り作り今回は「おせち料理」をご紹介します。

おせち料理の縁起の良い具材と意味

| | |
|---------|-------|
| 有頭エビ | 長寿・成長 |
| 二色卵 | 金運上昇 |
| 筑前煮（里芋） | 子孫繁栄 |
| 数の子 | 両親の長寿 |
| 酢ハス | 運気上昇 |
| 緑寒天 | 健康・長寿 |
| みかん | 運気上昇 |

常食



飲み込みや咀嚼に配慮が必要な患者様は口への取り込みや咀嚼・嚥下（飲み込み）がしやすいソフト食にして提供しました。人参のソフト食は“松竹梅”に型をとり盛り付け、数の子も柔らかく食べやすくしました。

ソフトキザミ食

けんこう大辞典

便秘

便秘って何？

便秘とは腸に便が長くどまり排泄がうまくいかず、便を快適に出せなくなった状態をいいます。

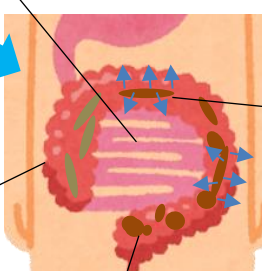
便秘になると？

食べ物を食べて便として排出されるまで約 24～72 時間とされています。大腸の動きが鈍り、便が通り過ぎる速度が遅くなり、大腸で便から吸収される水分が過剰に吸収されると便が固くなるため便の排出が困難になり“便秘”となります。便秘が慢性的に続くと腸閉塞や腸管に穴が空くことがあります。他にも便秘になることで心疾患や脳卒中などの全身疾患の発症リスクを高める可能性があると言われています。

大腸で起きる便秘の様子

①胃でお粥状にされた食べ物は小腸に運ばれ、身体に必要な栄養素と水分を吸収して残りカスを大腸へ送ります。

②大腸の蠕動運動で小腸から来た残りカスを肛門へ運びます。



③残りカスに残った水分を吸収しながら便が作られます。※蠕動運動が鈍いと水分の吸収が進み、便が硬くなります。

④便が硬くなり、腸の動きも悪いので排出されにくくなり『便秘』になります。

ポイント 便秘予防の工夫 ポイント

①十分な水分を摂りましょう 便が軟らかくなり排便がしやすくなります
②善玉菌を増やしましょう 善玉菌を増やすことで腸内環境が良くなり便秘予防に期待ができます

善玉菌を増やす食品
発酵食品 → みそ・納豆・ヨーグルト
オリゴ糖を含む食品 → はちみつ
食物繊維 → 腸内環境を整えて排便を促します

③食物繊維を摂りましょう
水溶性食物繊維
便を軟らかくして排泄を促してくれます
海藻類・果物・オクラなどの野菜

不溶性食物繊維
便のかさを増やし蠕動胃運動を促してくれます
大豆・きのこ・玄米・芋類

今月の一品

鯛のかぶら蒸し



ポイント
すりおろしたカブは水分が多く、蒸した後に崩れやすいので、卵白とカブを混ぜ合わせる時に片栗粉を少量加えると蒸し上がりの生地をまとめ、ふんわりとした食感にしてくれます。

| | |
|----------|-------|
| 鯛 | 2 切れ |
| 塩（下味） | 小さじ 1 |
| 酒（下味） | 大さじ 1 |
| カブ | 120g |
| 卵白 | 20g |
| ぎんなん（缶詰） | 6 粒 |
| ほうれん草 | 80g |
| 塩（茹でる用） | 適量 |
| 人参（千切り） | 10g |
| 醤油 | 小さじ 1 |

- ① 鯛に調味料 A で下味を付け冷蔵庫で 10 分置く。
- ② カブは厚めに皮を剥きすりおろす。
- ③ 卵白をツノが立つ程度に泡立てる。
- ④ 卵白の泡がなくならないように 3 回に分けて②に③を入れてゆっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の汁気をキッチンペーパーで拭き取り、蒸気の上だった蒸し器に入れる。
- ⑥ ④を⑤の鯛にかけ、ぎんなんを添えて中火で 10 分蒸す。
- ⑦ 塩を入れた熱湯にほうれん草を入れてサッと茹でて冷水に取る。
- ⑧ ⑦の水気をよく絞り、4cm の長さに切る。
- ⑨ 別の鍋に熱湯を準備して人参を入れ、ひと煮立ちしたら冷水に取り、冷めたら水気をよく絞る。
- ⑩ ⑧と⑨を混ぜ合わせて醤油で味を付ける。
- ⑪ 皿に⑥と⑩を盛り付ける。