



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」と言っていただける食事が提供できるよう栄養科一同、頑張って行きたいと思います。

(*^▽^*)♪ 今年もよろしくおねがいいたします♪

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ました、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、疲労回復の効果があり、昔から「百葉の長」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、ずつしりと重みがあり、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°C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るそうです。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。

鯛のかぶら蒸し



今月の一品

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。

A

鯛

塩(下味)

酒(下味)

カブ

卵白

ぎんなん(缶詰)

ほうれん草

塩(茹でる用)

人参(千切り)

醤油

小さじ1

大さじ1

120g

20g

6粒

80g

適量

10g

小さじ1

10g

4cm

4cm

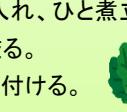
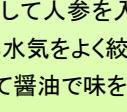
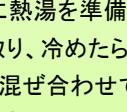
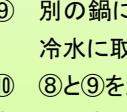
4cm

4cm

4cm

4cm

- 鯛に調味料Aで下味を付け冷蔵庫で10分置く。
- カブは厚めに皮を剥きすりおろす。
- 卵白をソノが立つ程度に泡立てる。
- 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。
- ①の汁気をキッチンペーパーで拭き取り、蒸気の上がった蒸し器に入れる。
- ④を⑤の鯛にかけ、ぎんなんを添えて中火で10分蒸す。
- 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。
- ⑦の水気をよく絞り、4cmの長さに切る。
- 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。
- ⑧と⑨を混ぜ合わせて醤油で味を付ける。
- 皿に⑥と⑩を盛り付ける。



ちゅーぼーですよ

おせち料理



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る。『行事食』は1つ1つ手作りで作っており今回は「おせち料理」を紹介します。

おせち料理の縁起の良い食材と意味

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



嘗食



ソフトキザミ食

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”に型をとり付け、数の子も柔らかく食べやすくなっています。

けんこう大辞典

便秘



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紹介します。

冬になると、身体が冷えて血行が悪くなりやすく腸の活動も鈍くなりがちです。水分も冬になると夏に比べて摂る量が減り、寒さで活動量も少くなりやすいと言われています。といった生活習慣の変化や季節的な背景から冬は便秘になりやすいといわれます。今回はそんな「便秘」について紹介します。

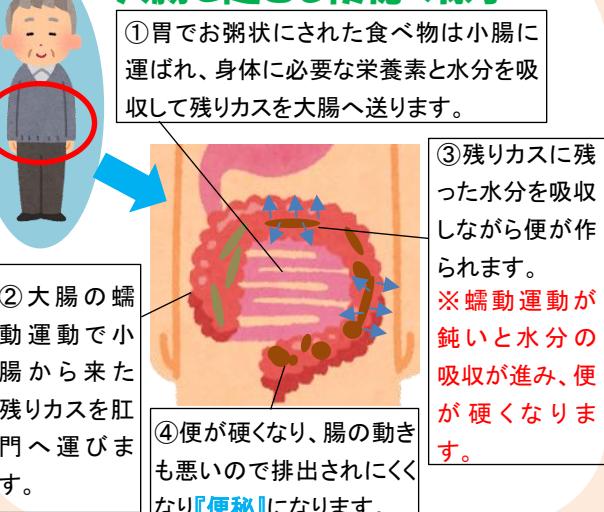
便秘って何?

便秘とは腸に便が長くとどまり排泄がうまくいかず、便を快適に出来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。他にも便秘になると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。

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

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

