

# 栄養科だより

阿知須共立病院

2026年3・4月号 第105号

うらかな春の光が心地よい季節となりました。早咲き桜の便りに心浮き立つ季節となり、日中では春麗らかな陽気が続いています。「花冷え(はなびえ)」の様な冷え込みも続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので体調管理には十分に気をつけて、バランスの良い食生活で健やかな日々をお過ごしください。

## 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、みなさんの食卓にもいかがでしょう。

**今が旬!** 茶褐色の細かい産毛で卵型のフルーツ“キウイ”と茶色く厚みがあるカサが特徴のキノコ“しいたけ”についてご紹介します。

### ● キウイ ●

キウイは、もともと中国の果樹「オニマタビ」の木をニュージーランドで品種改良された果物です。その見た目からニュージーランドの国鳥【キーウィ】に因んで名をつけられたと言われていました。“マタビ属”の近縁種のためネコがマタビと似た反応をする事もあるそうで、幼木の時にネコに苗木が折られるといった被害もあるそうです。キウイはリンゴと一緒にポリ袋に入れておくと早く完熟させることができます。

#### (栄養と成分) アクチニジン

たんぱく質を分解する酵素の一種で、肉や魚などのタンパク質を消化・分解するため胃腸の負担を軽減し、胃もたれや腸内環境の悪化を防いでくれます。

#### (選び方)

キウイは手で持った際に【平らな形】で弾力を感じるモノを選びましょう。皮の色が均一で重みがあると果汁が多く、甘い香りのするモノは熟している証拠です。

#### (保存方法)

キウイが固い(未熟)なモノは常温で追熟させましょう。弾力がある(完熟)なモノはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。1週間保存する事ができます。

### しいたけ

しいたけはシイ(椎)の倒木に発生したことから名付けられたと言われています。春のしいたけは「春子(はるこ)」と呼ばれ冬の寒さに耐えた、肉厚で濃厚な旨味が特徴の食材です。しいたけには旬が2回あり、秋に収穫される「秋子」は香り高く、春に収穫される「春子」は味の濃さが特徴とされます。

#### (栄養と成分) ビタミンD

ビタミンDは脂溶性ビタミンの一種です。カルシウムの吸収を助け、骨を強くする働きがあるため骨粗鬆症予防に効果が期待できます。

#### エリダデニン

エリダデニンは、しいたけ特有の成分で悪玉コレステロール(LDL)を減らし、肝臓のコレステロール代謝を調整する働きがあるため、脂質異常症の予防に効果があります。

#### (選び方)

しいたけのカサの表面に亀の甲羅のような「ひび割れ」が入っているモノを選びましょう。カサが6~8開き程度でカサの裏のヒダが白いモノは鮮度が良い証拠です。

#### (保存方法)

水で洗わずに湿らせたペーパータオルで表面を拭き、カサのヒダを下にして冷蔵保存すると1週間保存できます。適度な大きさにカットし保存袋に入れて冷凍すると1ヶ月保存ができます。

## ちゅーぼーですよ

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。

### 地産地消活動

今回は地域で農業をされている方や道の駅『きらあじす』の皆さまのご協力を頂いて行っている『地産地消』活動について紹介します。

旬の食材を育てておられる農家様を訪問し、実際に収穫する畑や野菜を見学させて頂いています。



栽培中の畑



収穫前の野菜



活動に協力して頂いた農家様

今回は実習生もインタビューに参加させて頂き、とても良い経験になりました。



地産地消活動のインタビューで教えていただいた事を「栄養科だより」の裏面に記載しています。



実際に提供頂いた野菜



地産地消フレッシュを添えて患者様に提供しています



## けんこう大辞典

春先は「乾燥」による口の渇き【ドライマウス】により、口の中で食べ物をまとめる「食塊形成」が難しく、飲み込みにくさ(嚥下障害)が起きやすいといわれています。今回は、そんな『嚥下障害』についてご紹介します。

### 嚥下について

**嚥下とは** 食べものを口に入れて「ごっくん」と飲み込み、食道に送り込む一連の動作のこと。

#### 嚥下障害

「嚥下障害」: 嚥下がうまくできなくなること。  
「誤嚥」: 食べ物などが誤って気管に入ること。

「嚥下障害」になると、「誤嚥」を日常的に繰り返してしまい、「誤嚥性肺炎」の原因になることがあります。

### 嚥下障害チェックリスト

- 食事中にむせることがある。
- 唾液が口の中にたまる。
- 飲み込むのに苦勞することがある。
- 固いものが噛みにくくなった。
- 舌に白い苔のようなものがついている。
- 声が変わった。(がらがら声や鼻に抜ける声)
- よく咳をする。
- 食事を残すことが多い。(食べる量が減った。)
- 体重が減った。(1ヶ月で5%以上、半年で10%以上)

1つでも当てはまったら 嚥下障害の疑いがあります

### 飲み込みやすくするための調理の工夫

#### ○液体にはとろみを

→お茶や汁物など、液体のものにはとろみをつけてムセを防ぎましょう。

#### ○あんかけでまとまりよく

→口の中ではばらけやすいものには“あん”をかけるとまとまりやすくなり、のどごしがよくなります。

#### ○繊維を断ち切るように

→ごぼうやレンコンなどの繊維が多く硬い食材は、繊維を断つように垂直に切ることで、食べやすい食感になります。

#### ○油を使って

→マヨネーズやオリーブ油など、油分を加えるとまとまりやすくなります。

## 今月の一品

### しいたけの肉詰めフライ

【材料:2人分】

- しいたけ 2個
- 豚ミンチ 60g
- 鶏ミンチ 20g
- 玉ねぎ(みじん切り) 220g
- 塩 1g
- 小麦粉 16g
- 溶き卵 6g
- パン粉 20g
- 揚げ油 適量
- 千切りキャベツ 適量
- ミニトマト 4個
- ※ウスターソース 適量



しいたけは水分を吸うことで風味が落ちるため表面の汚れはペーパータオルで拭き取るようにしましょう。

- ① 濡らしたペーパータオルでしいたけの表面を拭き取り、「柄(え)」の部分を取り取る。
- ② 玉ねぎを耐熱ボールに入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱して粗熱を取る。
- ③ ②と豚ミンチ、鶏ミンチ、塩を混ぜ合わせて練り込み、肉団子を4つ作る。
- ④ ①のしいたけの「ヒダ」が上になるようにして③の肉だねを詰め込む。
- ⑤ ④に小麦粉・溶き卵・パン粉を順に着ける。
- ⑥ ⑤を150℃の揚げ油で5分揚げ、キツネ色になったら油から取り揚げる。
- ⑦ 千切りキャベツとトマト、半分に切った⑥を皿に盛り付け、ウスターソースをかける。

地産地消

# 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。

## ブロッコリー・菜の花



新鮮な野菜を食べて  
早く元気になって  
ください。

石田 昇さん



2月21日昼食の「ブロッコリーサラダ」は石田昇さんの「ブロッコリー」を使用しました。

石田さんに提供していただいた「ブロッコリー」は、「グランドーム」という品種で、生育が良く花蕾の肥大性に優れて、きれいな豊円形が特徴です。他にも「おはよう」や「ウインタードーム」といった種類のブロッコリーを育てられているそうです。ブロッコリーを選ぶ時は、大きいブロッコリーより、小さめのブロッコリーを選んだ方が味わい深くて美味しいと教えてくださいました。他にもブロッコリーはあまり茹でずに多少、食感を残すと美味しいと言われていました。

3月3日昼食の「盛り合わせ」の菜の花も石田さんの「菜の花」を使用しました。

菜の花の小さく黄色い花は料理に映え、独特のほろ苦さや香りは季節感を感じさせてくれました。石田さんは多種類の野菜を育てているため、野菜の栽培について記録されているノートは数冊にもなっていると言われていました。また「野菜作りは裏切らないよ。ちゃんとすれば答えてくれる！手を向いたらダメになるよ。」と野菜作りの大変さも教えてくださいました。

安心  
安全

## いちご



新鮮なイチゴを食べて  
元気になってください。

岡藤康弘さん



2月25日昼食の「デザート」は岡藤康弘さんの「いちご」を使用しました。

岡藤さんに提供していただいた「いちご」は「かおりの」という品種です。酸味が少なくジューシーな甘味で爽やかな香りが印象的なイチゴから「かおりの」という名がつけられたそうです。種から育てて、イチゴのつる（ランナー）から子株をどんどん増やし、収穫するまで岡藤さんが全て管理されていました。イチゴはまんべんなく受粉しないと、いびつな形や小さな実になってしまうためミツバチを使い、形が良い大きな実ができるようにしていると話されていました。イチゴは気温 20~25℃が生育適温とされ気温が 30℃を超えると極端に生育が衰えることから特に温度と水の管理には注意されているそうです。「かおりの」は寒さに強い一方、夏の暑さや乾燥に弱いため、毎日の天気に応じてハウス内の風通しを良くし、イチゴが病気にならず、のびのびと呼吸ができるように工夫されていると言われていました。

収穫したイチゴは、その日の内に農協や阿知須の道の駅に納品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。旬の野菜をととてもおいしくいただくことができました。

