

栄養科だより

阿知須共立病院
2026年5・6月106号

暦の上では夏が始まり、爽やかな風が吹く季節となりました。6月は湿気の影響で身体がむくみやすかったり気圧の変化で体調を崩しやすかったりと何かと注意が必要な時期です。こうした時期にこそバランスの良い食事で免疫を整えていきましょう。

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)』を紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

今回は料理に爽やかな香りを添える和風ハーブ「シソ」と炭水化物とビタミンが同時に摂れる「じゃがいも」についてご紹介します。

今が旬! シソ(紫蘇)

紫蘇という漢字は、むかし食中毒で倒れた若者がシソを摂って回復した事から「人を蘇らせる紫色の薬草」という意味からつけられたそうです。東洋医学では紫蘇葉とも呼ばれており、植物としての名前はシソ(紫蘇)ですが葉の部分だけを「大葉」といわれています。

(栄養と成分) シソ }大葉
ロズマリン酸

ロズマリン酸は、色素や苦味に含まれるポリフェノールの一種です。脳内のドーパミンなどの神経伝達物質を増やす働きがあるとされ、アルツハイマー病予防に期待できます。

β-カロテン
β-カロテンは、緑黄食野菜に含まれる橙色の色素(カロテノイドの一種)です。活性酵素と呼ばれる有害な老廃物による酸化を抑える働きがあり、風邪予防に期待できます。

(選び方)
葉の色が濃い緑色で香りが強く感じられるものは新鮮な証拠です。大きい葉は筋が硬いものが多いので手の平サイズを選びましょう。

(保存)
水で湿らせたキッチンペーパーの上に葉を置いて、全体を包みます。保存袋に入れ野菜室で保存すると2週間保存できます。

じゃがいも

じゃがいもの原産地は、南アメリカとされています。当時「ジャカルタから来た珍しい芋」ということで「ジャガタライモ」とされ、その後「じゃがいも」と名付けられるようになりました。じゃがいもは日本独自の呼び名になっていますが、もともと正式名は『馬鈴薯(ばれいしょ)』とされ、『馬鈴薯』という漢字は、芋の形が馬の鈴に似ていたからといわれています。

(栄養と成分) ビタミンB6

ビタミンB6は、水溶性ビタミンの一種です。神経伝達物質の合成に必要とされ、不安の抑制や睡眠の質を高める効果に期待できます。

(選び方)
皮に傷がなく、水分や張りがあるものを選びましょう。とれたてのじゃがいも場合は、指で剥がれる位、皮が薄いものが新鮮です。

(保存)
じゃがいもは、気温が低い場合は新聞紙やキッチンペーパーに包み、風通しの良い冷暗所で2~3ヶ月保存できます。気温が高い場合は1個ずつキッチンペーパーで包んでから保存容器に入れて、1ヶ月冷蔵保存できます。

作り方

- ① 皿にじゃがいもを入れてラップをする
- ② ①を電子レンジ600W・3分加熱する
- ③ ②に玉ねぎ・ベーコン・チーズの順番に加えてラップし電子レンジ600W・1分30秒加熱する
- ④ ③のじゃがいもが柔らかくなったら塩こしょうとマヨネーズを③に加えて皿の中で混ぜ合わせる
- ⑤ ④に卵をのせてラップし電子レンジ600W・3分加熱する
- ⑥ 最後にキザミパセリを散らす

材料【1人分】

- ベーコン(3cm) 2枚
- 玉ねぎ(薄切り) 1/4個
- じゃがいも(一口大) 2個
- マヨネーズ 小さじ2
- 塩こしょう 少々
- チーズ 適量
- 卵 2個
- キザミパセリ 適量

今月の一品 チーズポテト風ココットカマン



表面のチーズが香ばしくて、腹持ちも良い一品です。ピーマンやたらこ、餅を入れても美味しいですよ。

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。

食事は入院中の患者様にとって大切な楽しみの一つです。入院中でも季節感を感じていただけるような工夫を栄養科では取り組んでいます。今回は、そんな取り組みの一環である「花まつり」の行事食を紹介させていただきます。

花まつり

花まつりは仏教の開祖であるお釈迦様の誕生日(4月8日)をお祝いする日とされています。もとは『灌仏会(かんぶつえ)』と言うそうですがお釈迦様が生まれた場所が花園で桜の季節だったことから「花まつり」というようになったそうです。

はすの金平煮

お釈迦様の誕生花の「蓮の花」をイメージして蓮根(れんこん)を使っています。

菜の花ご飯

「菜の花」をイメージして黄色・緑色・赤色を使って彩りよく仕上げました。華やかな一品です。

鯖の味噌漬け焼き

春を告げる魚「鯖(さわら)」を使ったメニューです。味噌の香ばしい香りが食欲をそそる一品です。

あじさいゼリー

お釈迦様が誕生した際に「甘露の雨」が降ったといわれています。『甘茶』はその「甘露の雨」を現しているといわれています。『甘茶』は山紫陽花の葉を使って作られているため「紫陽花」をイメージしたゼリーにしています。

「花まつり」のフレップを付けて「花まつり」についての紹介をしています。

メニューの一つ一つが花まつりをイメージした料理になっています。

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。

虫歯はどうしてできるの..?

むし歯は、お口の中の細菌(ミュータンス菌など)が食べ物に含まれる糖分をエサにして「酸」を作り、歯の表面を溶かしてしまう病気です。年齢を重ねるにつれ、歯ぐきが下がって歯の根元が見えてくる場合があります。「歯の根元」はとても酸に弱い場所のため虫歯になりやすく進行も早いという特徴があります。

~丈夫な歯を作るために!~
毎日の食事に取り入れたい栄養

カルシウム
歯の材料になる
牛乳・小魚
生揚げ・モロヘイヤなど

ビタミンA
歯表面を丈夫にする
かぼちゃ
人参・レバーなど

ビタミンC
歯の土台を丈夫にする
キウイ・ブロッコリー
ピーマンなど

ビタミンD
カルシウムの働きを助ける
鮭・キノコ類など

6月4日は「虫歯予防デー」。そこから1週間は「歯と口の健康週間」です。「しっかり噛める歯」を守ることは、「一生好きなものを食べて元気に過ごす」ための最高の投資です。毎日のケアでお口の健康と全身の健康を守っていきましょう。

歯を守れば若返る..!?

最新の研究では「むし歯」が全身の衰え(フレイル)の最初の引き金になることが明らかになっています。

むし歯・欠損が引き起こす「低栄養ドミノ」

歯の数が少ない人ほど、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維、たんぱく質の摂取量が有意に低いというデータがあります。

噛む刺激の減少と「認知症」のリスク

「歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人」は、「20本以上歯がある人」に比べて、認知症になるリスクが最大1.9倍高いという結果が出ています。

慢性的な炎症が全身を蝕む

むし歯や歯周病を放置することで作られるサイトカインが血流に乗って全身に運ばれ、血管の壁が傷つき、動脈硬化心疾患・脳卒中・糖尿病の悪化などを引き起こす原因になることが証明されています。他にも歯周病や重度のむし歯による炎症はインスリンの働きを邪魔する物質を増やし、血糖値のコントロールが困難になります。