栄養科だより

阿知須共立病院

2026年11・12月109号

冬の寒さが身に染みる季節となりました。木々も冬支度を整え、自然の景色にも冬の深まりを感じるようになりました。寒い季節は体調を崩しやすいため旬の食材を取り入れた栄養豊かな食事で心身共に健やかな年末をお過ごしください。これからも皆さまの役に立つ食情報や健康についての情報を紹介していきたいと思います。今年も一年ありがとうございました(^0^)!

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か。

今が旬! 今回は、洋梨の女王と呼ばれる果物“ラ・フランス”と鉄分が多く含まれる緑黄食野菜“ほうれん草”についてご紹介します。

ラ・フランス

ラ・フランスは、洋梨の一種で1864年にフランスのクロード・ブランシェが発見した品種と言われています。ヨーロッパ地域では、気候が合わず、生産量が少ないため絶滅寸前の果物となっています。収穫後に10日から2週間程度、風通しの良い常温の場所で追熟させることで、芳醇な香りが増し、甘くとろけるような食感になる果物です。

(栄養と成分)

ビタミンA

脂溶性ビタミンの一つで、鼻や喉の粘膜を正常に保つ働きがあります。そのため細菌やウイルスなど病原体から身体を守り、風邪などの感染予防に期待できます。

ビタミンD

脂溶性ビタミンの一つです。骨を丈夫にするカルシウムの吸収を助け、骨密度を上昇させる働きがあります。そのため膝の軟骨がすり減る膝関節症や骨粗鬆症予防に期待できます。

(選び方)

ヘタがしんなりしてヘタ周辺が柔らかい物が良いです。手に持ってズッシリと重みがあるものを選びましょう。

(保存方法)

完熟したラ・フランスの場合、1個ずつ新聞紙に包みポリ袋に入れて野菜室で保存すると7～10日間保存する事ができます。

出典: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

ほうれん草

ほうれん草が日本に伝わったのは江戸時代初期と言われています。昔のほうれん草は、葉肉が薄くギザギザした剣葉(けんよう)が特徴でした。えぐみや渋みが非常に強く、「べと病」と呼ばれるカビの病気にかかりやすいため、“アク”が少なく、病気への抵抗性の強い品種へと大きく改良がされました。ほうれん草には多くの栄養素が含まれており、特に冬に収穫されたほうれん草は夏場に比べてビタミンCが約3倍も多く含まれています。

(栄養と成分)

葉酸

葉酸は血液中にアミノ酸が溜まるのを抑え、血管内の環境を整える働きがあります。そのため動脈硬化などの予防に期待できます。

B-カロテン

B-カロテンは、ビタミンAの一つです。身体に有害な活性酸素が溜まるのを防ぐ働きがあり、強い抗酸化作用を持つことからがん予防に期待できます。

(選び方)

葉全体の緑色が濃くて、茎が太く弾力性がある物を選びましょう。根元の赤みが強いほど甘みが強く新鮮な証拠です。

(保存方法)

濡らしたキッチンペーパーでほうれん草の束を包み、ポリ袋で密閉させて、根元を下にした状態で保存しましょう。冷蔵庫で1週間程度保存できます。

出典:JAグループ GREENGIFT

今月の一品

ほうれん草のラザニア風



チーズを入れるととより美味しいです。

材料:2人分

餃子の皮	20枚
ほうれん草(3cm幅)	80g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
ベーコン(1cm幅)	2枚
ホワイトソース缶	210g
ケチャップ	適量
[ソース]	
カットトマト缶	120g
コンソメ	小さじ1
刻みパセリ	少々

① ほうれん草を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで2分半加熱する。
② ①を水に1分程度さらしアクを取り水気を絞る。
③ フライパンで玉ねぎとベーコンを中火で5分程度炒める。
④ ③にカットトマト缶とコンソメを入れ中火で炒めて水分を飛ばし、②を加える。(ソース)
⑤ ④のソースの半分量を皿に敷き、その上に餃子の皮を5枚敷き並べる。
⑥ ⑤にホワイトソース缶の半分量をのせ、⑤～⑥までの工程をもう一度繰り返す。
⑦ ⑥の表面にケチャップをまわしかける。
⑧ ⑦をオーブン200℃で15～20分焼いてパセリを盛り付ける。

ちゅーぼーですよ

ムチレージ

近年の研究結果から栄養成分について新しい事が分かりました。
今回は今までの常識と思っていた事が変わる新しい情報をご紹介します。



そもそも、「ムチレージ」ってなに？





実は近年の研究結果から山芋やオクラなどのネバネバ成分が「ムチン」ではなく**「ムチレージ」**といった成分だったことが分かりました。



「ムチレージ」は植物や一部微生物が生成する粘性の高い多糖類(食物繊維)や糖タンパク質の総称を言います。



エー！！ずっと「ムチン」だと思っていた！
教科書にも書かれていたし！

食品	主な粘性成分	粘りの名称
オクラや山芋	水溶性食物繊維(多糖類)	ムチレージ
納豆	グルタミン酸(アミノ酸の一種)	発酵由来成分
ウナギ・魚類など	糖タンパク質	ムチン



実は明治時代(1884年)に山芋の粘液成分を報告した論文が発表されました。その情報が教科書に記載され、その見た目の類似性から「植物＝ネバネバ＝ムチン」という誤用が一般的に定着したそうです。



上の図の様に、粘性は似ていますが、そもそも成分が違います。「ムチン」は粘膜保護作用があり、「ムチレージ」は腸内環境を整える整腸作用と働きも全く別物です。それぞれ異なる働きを正しく理解することが大切ですね。



！！知らなかった！いつから変わったの？



その後の研究から山芋のネバネバは「マンナン(多糖類)と蛋白質の混合物」であり**ムチレージ**である事が分かりました。2020年に「食品工業辞典」の記述も「ムチン」から「ムチレージ」に変わったことをきっかけに一般的にも知られる事となったそうです





そうなんですね！ネバネバ成分が似ていても、食材によって違うんですね！勉強になりました！

出典:一般社団法人母子栄養協会

けんこう大辞典

世界嚥下デイ

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。

毎年12月12日は世界嚥下デイとされ世界的な啓発記念日とされています。普段から正常な飲み込みや摂食嚥下状態についての理解を深め、知識をつけておくことで、誤嚥性肺炎の予防につながります。今回はそんな嚥下障害についてご紹介します。

嚥下障害とは口から胃に送り込む一連の動作に異常があり、うまく飲み込めない状態を言います。

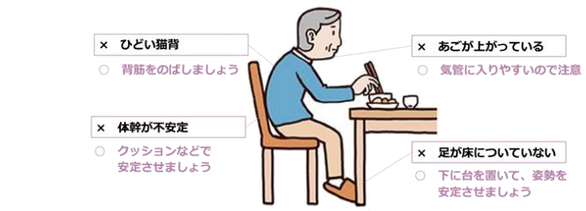


これらの症状が**日常的**に続いていた場合『摂食嚥下障害』の可能性が考えられます。

※放置すると栄養不足や脱水、食べ物や唾液が誤って肺や気管に入り細菌によって炎症する「誤嚥性肺炎」や窒息のリスクが高くなるため注意が必要です。

食事をする時のポイント

①不安定な姿勢はより食べにくくなります。姿勢を整えて食べる環境を整えましょう。



②食べにくい食品は食べやすいように工夫しましょう。

パサつくもの

適度な水分を含ませましょう



バラバラになるもの

あんかけ風にしてばらけるのを防ぎましょう



サラサラした液体

とろみをつけてムセを防ぎましょう



ベタつきが強いもの

ゼリーなどと交互に食べると嚥下が容易になります



出典:スレヘルスサイエンス・栄養指導ナビ

産地直送

当院の食事は、地元の食材を使って料理しています。

新米を提供して下さった長尾さんに、米作りについてのお話を聞かせていただきました。



長尾　誠大さん

新米を美味しく食べてください！



生産者「あぐりてらす阿知須」

社長の奥様と従業員の皆さんと

お米作りをしています











当院では 10 月 14 日昼食の栗ご飯から「新米」を提供しています。その「新米」を長尾さんに提供していただきました。長尾さんに提供していただいた“新米”は、「はえぬき」という品種です。“はえぬき”は歯ごたえがあり、うま味と甘みを兼ね備えているお米で、味のクセが少なく、水分や米の粘りのバランスが良く、冷めても風味が落ちにくいおいしいお米だそうです。長尾さんは 15 年前に脱サラ後、奥様と一緒に米作りを始められたそうです。田植えは 5 月から 7 月上旬、稲刈りは 8 月下旬から 10 月下旬に行い、その期間に 13 品種の米を作って、出荷できるように時期をずらして育てているそうです。

他にも、阿知須の特産品である「寒漬け」や材料となる大根なども育てられていると教えてくださいました。

化学肥料は使わず、有機肥料を取り入れ土作りからこだわった米作りをしておられました。お米を作るうえで嬉しいことは、食べていただいた方からの「美味しかった」の言葉だそうです。そして、秋に黄金色に実った稲を刈り取り、田んぼの景色が一変する様子を見ることにも、大きな喜びと達成感を感じることができると、長尾さんが教えてくださいました。

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。