栄養科だより

阿知須共立病院

2026年7・8月号　第107号

大暑の候、いよいよ本格的な夏を迎え、体調管理がより一層大切な時期となりました。これからの季節は熱中症の対策がとても重要になります。水分補給はもちろんですが、汗で失われる塩分やミネラルも日々の食事からバランス良く摂ることが大切です。しっかり栄養を摂って体力を蓄え、この夏を笑顔でお過ごしください。



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）』を紹介します。

今回は赤い実が並ぶ双子のフルーツ“さくらんぼ”とまだ青くて小さい料理を引き立てる和の柑橘“青ゆず”についてご紹介します。

今が旬！

さくらんぼ

さくらんぼは初夏の訪れを告げる「赤いルビー」と呼ばれており、梅や桃、リンゴやイチゴと同じバラ科仲間です。
江戸時代に「実（み）」のことを「～の坊（ぼう）」と呼ぶ言葉遊びがあり、セイヨウミザクラの木になる実（＝「桜の子」）を「桜の坊や」と呼んだのが“さくらんぼ”の語源となったそうです。



（栄養と成分）

ビタミンE

ビタミンEは強い抗酸化作用を持つ脂溶性ビタミンの一種です。LDL（悪玉）コレステロールの酸化を防ぐ働きがあり、動脈硬化や脳卒中などの予防に期待できます。

ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性ビタミンの一種です。皮膚や粘膜を健康に保つ働きや抗酸化作用を持ち、がんや心疾患の予防に期待できます。

（選び方）

さくらんぼの実が大きく全体が赤く、張りとツヤがあるものを選びましょう。さくらんぼの軸が太く緑色のものは新鮮な証拠です。

（保存方法）

軽く水洗いをしてキッチンペーパーで全体をよく拭き取り保存容器に入れておくと3日間保存できます。

青ゆず

青ゆずは冬に出回る黄色いゆずが、まだ熟す前に収穫されたゆずをいいます。飛鳥・奈良時代に中国から伝来し、古くは薬用として使われていたそうです。冬に摂れる「黄ゆず」より酸味がスッキリとしており、鮮やかな緑色と爽やかな香りは夏の日本料理で重宝されています。



（栄養と成分）

クエン酸

クエン酸は弱酸性の酸味成分です。胃酸の分泌を促して食べ物の消化を助ける働きがあります。血液をさらさらにする働きもあり胃もたれや動脈硬化予防に期待できます。

ペクチン

ペクチンは果物や野菜に含まれる水溶性の食物線維です。コレステロールの上昇を抑え、腸の調子を整える働きがあり、高脂血症や便秘予防に期待できます。



（選び方）

果皮の色が鮮やかな緑色のものを選びましょう。ヘタの部分が緑色でしっかりとした硬さを感じるものは新鮮な証拠です。

（保存方法）

新聞紙やラップに包み冷蔵庫の野菜室で1週間保存できます。カットした青ゆずは断面を密閉するようにラップで覆い、野菜室で3日間保存できます。

今月の一品

さくらんぼミルクプリン



電子レンジと冷蔵庫でできる簡単なデザートです。夏にぴったりの爽やかでかわいい一品です。



2人分

牛乳	100ml
グラニュー糖	小さじ2
粉ゼラチン	1g
水	小さじ2
【ゼリー用】	
粉ゼラチン	0.8g
水	76ml
はちみつ	小さじ1
【飾り付け】	
生クリーム	適量
さくらんぼ	適量
ミント	適量

① 牛乳とグラニュー糖を耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで2分加熱する
② 水と粉ゼラチンを耐熱容器に入れて混ぜ電子レンジ600Wで20秒かけて溶かす
③ ①と②を混ぜ合わせグラスに注ぎ入れ冷蔵庫で10分冷やす
④ ゼリー用の水と粉ゼラチンを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ電子レンジ600Wで20秒加熱する
⑤ ③に種と軸を取り除いたさくらんぼを並べて入れる
⑥ ④にはちみつを入れて混ぜ合わせ⑤にゆっくり注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固める
⑦ 固まった⑥を冷蔵庫から取り出して生クリームとさくらんぼ・ミントを飾り付ける

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。

直撃！腸内フローラ検査サービス FloraScan（フローラスキャン）体験レポート！！

季節の変わり目の時期は寒暖差が激しく、自律神経の乱れから腸の働きが衰えやすいといわれています。当院の総合健診センターでは腸内環境が分かる検査『フローラルスキャン』を受けることができます。今回、管理栄養士Yさんが検査を受けてみました。



Yさん

最近、仕事が忙しくて食事が乱れがち！代謝も落ち気味で便秘がつらい！



腸内の悪玉菌が増えると便秘や下痢、免疫力の低下による感染、生活習慣病など様々な影響が出てきます。腸内細菌は『善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7』の状態が良いとされ、腸は健康のバロメーターとも言われていますよ。

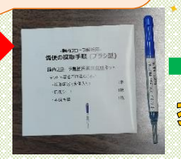
腸内フローラ検査サービス「フローラスキャン」の流れを紹介します！

検査のキットが届きました。





検査容器や返信封筒、検査の手順が詳しく書いてあるガイド等が入っていました。



採便

細いブラシの採取容器を使って採便し、専用のビニール袋に入れ、冷暗所に保管して投函しました。



専用の封筒に入れて投函！



数週間後

検査結果がアプリで届きました。





他にも・・・

腸内フローラのタイプは他に「たんぱく・脂肪タイプ」や「アンバランスタイプ」など全部で5タイプ別に分けることができます。腸内環境の評価や菌種の構成や有用菌の割合、食生活など腸内環境改善のためのアドバイスなどが詳しく記載があります。



結果は「バランスタイプ」でした。悪くはありませんでしたが腸内細菌は少ないそうです。善玉菌の餌になる発酵性食物繊維（玄米・キウイ・ゴボウ・海藻など）を積極的に摂っていこうと思います。



検査結果がアプリで来ましたが書類の郵送希望もお願いできました。



14850円（税込み）※健診当日追加OK!!

※腸内フローラ検査サービス「フローラスキャン」は当院の総合健診センターで受けることができます☆

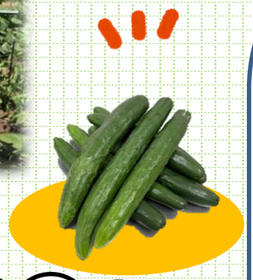
地産地消

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方々に、野菜作りについてのお話を聞かせていただきました。

7月6日の
「盛り合わせサラダ」に
阿知須産のきゅうりを使用しました







盛り合わせサラダ

新鮮なきゅうりを食べて
元気になってください！

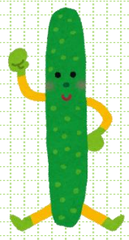


徳永　勝さん

きゅうり以外にも
たくさんの野菜を
育てられていました♪







7月6日昼食の**「盛り合わせサラダ」**のきゅうりを徳永勝さんに提供していただきました。提供していただいた“きゅうり”は**「節成きゅうり」**という品種で、果肉はみずみずしくシャキシャキとした食感でした。「節成きゅうり」は茎にある一定の間隔で葉や花が出てくる部分（節）に実がつきやすいところから呼ばれており、果実の生育スピードが速く、一度に多くの実を収穫できるのが特徴です。徳永さんは退職後に農業をやり始め、最初はネギの栽培から始められました。きゅうりの栽培では毎朝の水やりに加え、葉っぱ同士で風通しが悪くならないようにツルの剪定も欠かさず行うなど大切に育てられていました。他にも天候によりきゅうりの成長に影響が出て全滅することもあり、きゅうりの栽培の難しさや大変さを教えてくださいました。きゅうり以外にも唐辛子やピーマン、トマト、なすなど多種多品目の野菜を栽培されておられました。

徳永さんの育てた野菜は道の駅で販売しているそうで、お客様に美味しくて安全な野菜を提供できるように、丁寧に栽培管理を心掛けているそうです。一生懸命作った野菜が綺麗に出来たときが一番嬉しいと教えていただきました。

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。