栄養科だより

阿知須共立病院

2026年9・10月号　第108号

秋涼の候、朝方や夕方では秋の気配が深まり、旬の食べ物が美味しく感じられる実りの季節になりました。食欲も増す季節でもありますが、食べ過ぎには注意して日々の食事や適度な運動を大切にしつつ、健やかな毎日をお過ごし下さい。季節の変わり目でもあるため、くれぐれも無理をせずにそれぞれの秋を楽し見ましょう。

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

今回は秋になると故郷の川に戻ってくる回遊魚“鮭”と日本の秋を代表するオレンジ色の果物 “柿”についてご紹介します。

今が旬！

鮭

鮭は 9～11 月が旬で、秋に産卵のために日本の川に戻る鮭を『秋鮭（あきざけ）』と呼びます。この時期の鮭は味も上質で成熟された卵（いくら）や白子も魅力の一つです。新潟県には雄の秋鮭に塩をすりこみ、寒風で干して熟成させた特産品『塩引き鮭（しおびきざけ）』を年末年始やお祝い事に食べて健康長寿・無病息災・豊作・繁栄を願うそうです。



（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１つです。体内の細胞膜にある脂質の酸化を防ぐ働きや血管の柔軟性を保つ働きがあるため、動脈硬化予防に期待できます。

（選び方）



鮭の皮に張りがあり、血合いが綺麗なものは新鮮な証拠です。身の色が鮮やかなオレンジ色で身に白い線がくっきりあるものは脂がのっている証拠です。

（保存方法）

鮭に塩を振って 5 分待ち、身から出た水分はキッチンペーパーで拭き取ります。1 切れずつ空気が入らないようにラップで包み保存袋に入れましょう。冷凍庫で保存すると約 1 ヶ月保存することができます。

柿（かき）

柿は砂糖が普及する前の時代から貴重な糖分として重宝されていた果物でした。『柿が赤くなると医者が青くなる』というような“ことわざ”になるほど柿は古くから慕われ、昔からの栄養価の高い健康食品として多くの人に食べられてきた有能な果物です。



（栄養と成分）

・カリウム

カリウムは身体に欠かせない必須ミネラルの１つです。カリウムを摂ることで余分なナトリウムを体外に出す働きがあり、高血圧予防に期待できます。



・食物繊維

食物繊維は人の消化酵素で分解されない成分です。柿に含まれる不溶性食物繊維は水に溶けにくく腸内で水分を吸収し、便の量を増やす働きがあり、便秘予防に期待できます。

（選び方）



全体が鮮やかなオレンジ色で手に持ってずっしりと重みを感じるモノを選びましょう。柿の表面に「ブルーム」と呼ばれる白い粉が付いているモノは新鮮な証拠です。

（保存方法）

小さく折りたたんだキッチンペーパーを水で濡らして柿のヘタにのせ、柿全体をラップで包みます。ヘタを下にして冷蔵庫の野菜室で 2 週間保存できます。

今月の一品

鮭のカレー風きのこソースかけ



ホワイトソースをカレー風味にしているので、コクがあり食欲がそそる一品です。

材料：1 人分

鮭（一切れ）	70g
塩	1g
しめじ	10g
玉ねぎ（千切り）	20g
人参（千切り）	10g
ホワイトソース缶	30g
牛乳	30ml
刻みパセリ	適量
A カレー粉	適量
A 塩	0.5g
A コンソメ	1.5g

① 鮭の両面に塩を振り 5 分程待ち、身からでた余分な水分をキッチンペーパーで軽く拭き取る。
② しめじの石突きを切り取りほぐす。。
③ ②と玉ねぎ、人参をフライパンで中火にかけ、柔らかくなるまで炒める。
④ 鍋にホワイトソースと牛乳を入れ、弱火で 10 分加熱し、③と A の調味料を加えてさらに弱火で 10 分加熱する。
⑤ ①の鮭に小麦粉をまぶす。
⑥ フライパンに油を引いて⑤の片面を各 5 分程加熱し、きつね色になるまで焼く。
⑦ ⑥の鮭を皿に盛り④のソースをかけて、刻んだパセリを上から散らす。

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』をご紹介します。

山口市介護予防出張講座

当院では山口市の介護予防出張講座を受託しています。今回、当院の栄養科の中山管理栄養士が陶地域交流センターにて『高齢者の健康管理』について講演を行いました。講演では“高齢者の病気の特徴”や“フレイル予防”“脱水”や“食中毒予防”について行いました。

近年、社会の少子高齢化に伴い、各地域で高齢化が進んでいる状態にあります。高齢者の生活の（QOL）を保ち、要介護状態になることを防ぐため全国で支援（「介護予防普及啓発事業」）が行われています。



約 20 名ほどの参加があり幅広い年齢の方が参加して下さいました。
もともと健康に興味の高い人が多く、皆さま熱心に聞いて下さいました。



講演では生活に活かせる様な食事や栄養を盛り込んだ話をしました。







講演後も積極的な質問があり、特に“脱水”について質問が多くありました。





陶地域のマスコット
「すえっきぃー」

けんこう大辞典

防災週間

9/1 は「防災の日」です。1923 年に起きた関東大震災の発生日であり、この時の教訓を忘れないため 1960 年に設定されました。また「防災の日」を含む 1 週間の防災週間には防災思想普及のため各機関が様々な取り組みをされています。今回は災害によって起こる悪化・再発しやすい生活習慣病の予防するための食事のポイントについてご紹介します。



起こりやすい生活習慣病と栄養バランスの偏り



○糖尿病の悪化

備蓄食の多くは水やお湯で戻せる“アルファ化米”やパン類などの炭水化物の食べ物が多く、血糖値が上がやすい環境のため糖尿病のリスクが高くなります。



○高血圧の悪化

備蓄食や配給食ではレトルト食品やカップ麺、弁当など長期保存できるよう塩分が使われている食品が多く、自然と塩分の摂取が増えて、高血圧の悪化につながります。



○肥満

災害時は保存の難しい野菜や果物などが不足しがちのため、代謝を助けるビタミンやミネラルが不足し、運動量も減るため肥満になるリスクが高くなります。

災害時に備えて欲しい食事のポイント



①カリウムを摂って塩分を排出する

切り干し大根、乾燥わかめ、ひじきなどの乾物類は水に戻すだけで食材として使う事ができ、カリウムや食物繊維が補給できます。



②たんぱく質・ビタミン B 群の補給

魚缶（サバ・イワシなど）や大豆製品（大豆水煮缶・高野豆腐）を取り入れる事で簡易的にたんぱく質やビタミン B 群を摂ることができます。



③減塩の工夫をする

カップ麺やスープを食べる時はスープを飲み干さないように気を付けるだけでも塩分を大幅にカットする事ができます。



④食べ方を工夫する

・備蓄食を食べる時は、なるべく副食や主菜から先に食べてることで血糖値の急激な上昇を避けることができます。

