

栄養科だより

2012年3・4月号

3月から4月にかけてだんだんと暖かい日もふえてきました。桜の花や菜の花などが咲き、どこに行っても色鮮やかな風景を目にするようになりました。ぽかぽか陽気の中、お弁当を持って出かけてみるのもイイかも♪



とれたてキッチン



今回は、体にやさしい春の食材“レタス”と“ひじき”についてご紹介します。

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。

レタス



淡色野菜のレタスはその成分の95%が水分という、実にみずみずしい野菜です。レタスの仲間にはサラダ菜、サニーレタス、リーフレタスなどがありますが、レタスと違いカロチンが豊富な緑黄色野菜なのです。

また、レタスは「金属を嫌う」と言われ、刃物で切ると切り口が茶色くなるので手でちぎって使うことをおすすめします。

栄養と成分

- 野菜に含まれるのはめずらしい“**ビタミンE**”
血液の循環をよくする効果や体内の脂肪の酸化を防ぐ効果があり、高血圧や動脈硬化の予防となる。
- 茎を切ると出てくる白い液体の正体“**サポニン様物質**”
食欲を増進し、肝臓や腎臓の機能を高める働きがある。イライラをしずめ、リラックス効果がある。

保存法

- 外葉で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する。

選び方

- 葉にハリがあってみずみずしいものが新鮮です。
- 芯が小さく、葉がぎっしりつまっていないものの方が甘味もあっておいしいです。

ひじき



海藻を食べるのは、日本人と韓国人ぐらいと言われていましたが、近年では欧米でも健康食品として注目をあつめています。

ひじきにはやわらかく口当たりのいいのが特徴の芽ひじきと、ひじきの茎の部分を使っている為、しっかりとした食感をしている**長ひじき**があります。

栄養と成分

- 昆布の2倍の含有量の“**カルシウム**”
骨を丈夫にし、中枢神経をしずめイライラをやわらげる。
- 貧血を防ぐ“**鉄分**”
牛乳の500倍ほどの鉄分を含んでいますが、ひじきの鉄分は吸収率が低いので、ビタミンCの豊富な野菜と一緒に食べると吸収を助ける働きをしてくれます。

保存法

- 乾燥ひじきは密閉容器に入れて保存する。

選び方

- 乾燥ひじきは、よく乾燥していて独特の香り強いもののおいしいです。
- 生ひじきは、つやつやと光っていて、ふっくらと黒味が強いものが新鮮です。

ひじきのそぼろご飯(2人分)

長ひじき(乾燥)	6g	御飯	茶碗2杯分(320g)
鶏ひき肉	70g	サニーレタス	40g
人参	20g	プチトマト	5ヶ
生姜	4g		
卵	2ヶ		
ネギ	6g		
ゴマ	少々		
砂糖	大さじ2		
醤油	大さじ2		
だしの素	1g		
サラダ油	適量		



ぶち御飯がすすむ一品です☆



- ひじきを水で戻し、十分に水気をきり5ミリの長さに切る。
- 人参、生姜をみじん切り、ネギは小口切りにする。
- フライパンに油をひいて、炒り卵を作り取り出しておく。
- 油をたしひき肉を炒め、人参と生姜を加えさらに炒める。
- 炒り卵、ひじき、ネギを加え、Aの調味料で味をつけゴマを加える。
- 器にご飯をいれ、上に一口大に切ったサニーレタスを敷き⑤のそぼろ、プチトマトを盛り付けて完成。

今月の一品

ちゅーぼーですよ 祝

山口県知事表彰 受賞



1月25日の山口新聞に載っちゃいました☆

「おいしい食事の提供」をスローガンに掲げ、患者様に喜ばれるサービスの提供に心がけています!

1月24日に開催された特定給食施設研修会において、当院の栄養科が**栄養改善優良特定給食施設の部**で**知事表彰を受賞**いたしました。この表彰は、県内の学校や病院など食事を提供するすべての施設が対象となり、この度当院の栄養科が選ばれました。



栄養科長とゆかいな仲間たち

おいしい行事食

このコーナーでは季節の行事食について紹介します。

年に一度の「ハレの日」

お花見の行事食



日本料理には桜を用いたさまざまな料理があります。そんな桜とはきってもきれない関係…今回は、“桜餅”と“花見団子”についてご紹介したいと思います。

桜餅 あなたはどちら派??



小麦粉の生地を焼いた皮であんを巻いたクレープ状のお餅

関東vs関西



道明寺粉で作った皮であんを包んだまんじゅう状のお餅

花見団子



白色…冬(雪)の名残をあらわす
桜色…春のよこびをあらわす
緑色…夏のきざしをあらわす
(よもぎ)

“花より団子”のみなさん! 三色の団子にも意味があるんです☆

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。

タバコを吸う人も吸わない人も必見!! 喫煙が、身体に及ぼす影響についてご紹介したいと思います。

たばこの主な有害成分



◆タール

いわゆるヤニで煙の中に含まれています。1日20本吸う人は1年でコップ1杯分のタールを身体の中に入れることになります。

◆ニコチン

血管にダメージを与え、**悪玉コレステロール**を取り込みやすくさせます。たばこがやめられない原因にもなっています。

◆一酸化炭素

血液の中で酸素が運ばれるのを邪魔し、**息切れ**、**スタミナ不足**を起こします。

主流煙と副流煙

たばこの煙は、喫煙者が吸い込む「**主流煙**」と点火部から立ち昇る「**副流煙**」に分けられます。主流煙と比べて副流煙はタール3倍以上、一酸化炭素は4倍以上含まれ、ずっと有害です。

喫煙はあらゆる病気の引きがねに…

- 脳 → 脳梗塞、クモ膜下出血
- のど、気管 → 咽頭・喉頭がん
- 肺 → 肺がん、**慢性閉塞性肺疾患(COPD)**
- 顔 → スモーカーフェイス
- 肌 → 肌が荒れ、老化促進
- 心臓 → **虚血性心疾患**
- 血管 → 動脈硬化
- 子宮 → 子宮がん

咳やたん、息切れなどの症状がみられます。「慢性気管支炎」や「慢性肺気腫」が含まれます。

喫煙者はたばこを吸わない人の5倍も心筋梗塞や狭心性を発生しやすいことがわかっています。

