

栄養科だより

阿知須共立病院

2014年3・4月号 第33号

寒さがやわらぎ、だんだんと暖かい日が多くなってきました。野はらでは春の花々が咲いて、なんだか心も晴れやかになりますね。季節の変わり目ですので、お体には十分気を付けて、健やかな日々をお過ごしください。

とれたてキッチン



今回は、低カロリーで高い栄養価をもつホタテと疲労回復に効果的！スタミナ野菜のニラをご紹介します。

ホタテ



ホタテに含まれる旨味成分のグルタミン酸、タウリンなどは、干し貝にした方が栄養価がグッと上がります。中華料理には欠かせない高級食材です。

栄養と成分

・女性には欠かせないミネラルである鉄分

貧血、息切れ、めまい、頭痛、食欲不振の予防に効果があり、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がります。

・栄養素をエネルギーに変換する役割をもつビタミンB2

口内炎や肌荒れ、目の充血の症状緩和や脳卒中の予防にも効果があります。

選び方

貝柱が大きく、弾力とつやがあるものが新鮮です。

調理の方法とポイント

貝によっては毒があるので注意

殻付ホタテの中腸腺(ウロと呼ばれている黒い部分)には、プランクトンの毒素が蓄積されていることがあります。貝毒が発生しやすいのは春から秋にかけてですが、1年を通じて安全のためにウロは取り除くようにしましょう。

にら



にらの原産地は中国といわれ、3000年以上前から栽培されていたそうです。一般的な「葉にら」の他に、光を当てないで栽培した「黄にら」や花茎とつぼみを食べる「花にら」があります。

栄養と成分

・匂い成分であるアリシン

強い抗菌作用があり、風邪などの感染症予防の他、血栓を防ぎ、血中のコレステロールを減らす働きがあります。

・抗酸化物質として重要な役割を持つβ-カロテン

体が酸化されるのを防ぎ、生活習慣病、ガン、老化を予防します。β-カロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。

選び方

香りが強く、葉が肉厚で緑が鮮やかなものが新鮮です。

調理の方法とポイント

加熱しすぎないこと

匂い成分のアリシンは揮発性で熱に弱いので、洗うときは手早く、炒めるときは強火でさっと炒めるのが栄養成分を逃がさないコツです。

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』を紹介します。

当院では、地元の食材を使って調理しています。



阿知須浜表の辻野さん家の「ぼれいしょ」を使用して、「とぼろ煮」を作りました。

産地直送



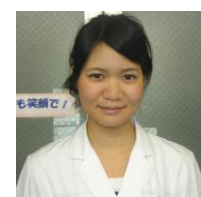
辻野さんは、定年退職を機に本格的に農業を始められて10年になります。ぼれいしょの他にも、ほうれん草・玉ねぎ・春菊を作られています。野菜作りには、低農薬を心がけているため、特に病虫害に苦勞しますが、収穫時期に立派に育ってくれた時は、とても喜びを感じるそうです。今回のぼれいしょは、「にしゆたか」という品種で長崎の種イモです。実がホクホクしていて、煮物やポテトサラダにすると、とても美味しくいただくことができます。

～辻野さんより患者の皆様へ～
地元で採れたものをしっかり食べて健康に、元氣になってもらいたいです。

実習生
いらっしゃい!

管理栄養士を目指す学生さんが実習にやってきました☆

九州女子大学
藤重 亜美さん



2月10日～21日

2週間の実習の中で、普段の授業では学ぶことのできないことをたくさん経験させて頂き、とても貴重な時間を過ごすことができました。実際の管理栄養士としての仕事を知ることで、患者様からの必要性を改めて知ると同時に、責任の重さを学びました。これからは、今回の実習を活かし、多くの方々のお役に立つことができるような管理栄養士を目指して、日々勉強に励みたいと思います。

3月3日～14日

2週間の間、こちらの栄養科で実習をさせていただきました。病院での実際の仕事や雰囲気、皆さんの体験談など授業では学べないことを知ることができました。ここで学んだことを活かして、管理栄養士の勉強や患者様に美味しく食べていただける食事が作れるように頑張りたいと思います。

山口県立大学
勝井 紀江さん



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紹介します。

野花の王様 “たんぼぼ”

春になると、道端にちよこんと咲いた“たんぼぼ”を見かけます。“たんぼぼ”は、その見た目からオランダ語では、『ライオンの歯』と言う意味をあらわすそうです。“たんぼぼ”は、生命力がとても強く、アスファルトの裂け目から生えることもあります。

みなさん！そんな“たんぼぼ”が、人の健康にとっても役立つことをご存知でしょうか？不妊解消・利尿作用・血糖値を下げる働き・血行促進作用などのさまざまな効果をもたらすのです。道端に咲いている“たんぼぼ”ですが、花や葉、根の全てが食用できます。

いろいろな食べ方がありますが、一番ポピュラーなのが市販でも売られている『たんぼぼ茶』です。これには根の部分だけを使用します。よく洗ったたんぼぼの根をみじん切りにして、天日干しにしてよく乾燥させます。それを少し焦げ目がつく程度にフライパンで煎れば茶葉の出来上がり☆
めんどくさがるの私でもこんな簡単にできるならちょっとやってみようかなあと思っちゃいますね*みなさんもためしてみたいかがでしょうか・・・(´▽`)/~♪



今月の一品

もちもち!!

れんこんニラ千切り



材料(2人分)

- れんこん 1節(250g)
- ニラ 1/3束
- 桜エビ 大さじ3
- 中華だしの素 小さじ1/2
- 塩 少々
- 薄力粉 大さじ2
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 万能ネギ 大さじ1

- ①れんこんの皮をむいてすりおろす。ニラを3cmの長さに切る。
- ②ポウルに①と桜エビ、塩を入れて混ぜる。薄力粉、片栗粉を加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②の生地を流し入れてこんがり焼く。
- ④食べやすく切って皿に盛り、万能ねぎを散らしてお好みのタレをかけて召し上がれ♪

今回は、3種類のタレをご紹介します!

- (酢しょうゆ) 酢 しょうゆ いいごま
- (ごまみそ) みそ おいごま 砂糖 みりん
- (ピリ辛ねぎ油) しょうゆ 豆板醤 ゴマ油 ネギ