

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いします

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、『栄養科だより』も92号となりました。まだまだ寒い日は続きますが、体調管理には十分注意し、健やかな日々をお過ごしください。栄養科では、これからも皆様に「おいしい」と言っていたいただける食事を提供していきたいと思っております(*^▽^*)♪ 今年も皆様にとって素敵な1年となりますように★★

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)』を紹介いたします。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

すらりと細長く、葉にギザギザの切れ込みが特徴の水菜と、葉の緑が濃く、葉や茎が肉厚な葉野菜小松菜についてご紹介します。

今が旬! 水菜

水菜は堆肥を使用せず流水を畦道に流し、栽培するため「ミズナ」と呼ばれています。もともと京野菜で、発祥地「京都」の地名を含んだ京菜(キョウナ)ともよばれていますが、全国的には「ミズナ」の名前で知られているようです。

(栄養と成分)
葉酸
葉酸には造血作用や細胞の生産、再生を助ける作用があるため「造血ビタミン」ともよばれ、貧血予防や認知症予防が期待できます。

カルシウム
カルシウムは骨や歯の形成に必要不可欠な栄養素で、筋肉の収縮を助ける作用もあり、骨粗鬆症や筋痙攣予防に効果があります。

(選び方)
水菜は葉先までピンと伸びているみずみずしいものを選びましょう。茎は細くても、持ち上げてピンとなっているものは新鮮な証拠です。

(保存方法)
水菜は洗わずに、ペーパータオルで包み、根の部分だけ水で湿らせ、ポリ袋に入れて野菜室で保存すると、2週間保存できます。

今が旬! 小松菜

小松菜は江戸時代、東京の小松川村に鷹狩りに来た将軍が地元で摂れた菜っ葉のすまし汁を食べたところ、美味しいと喜ばれ、名の無い菜っ葉に地元の名前を付けて「小松菜」となったそうです。

(栄養と成分)
βカロテン
βカロテンは老化やストレス、癌など細胞の劣化につながる「活性酸素」を取り除く働きがあります。特に動脈硬化や高血圧の予防に効果が期待できます。

鉄(非ヘム鉄)
非ヘム鉄は、血液の赤血球を構成する成分(ヘモグロビン)の一部として酸素を体中に運ぶ働きがあります。貧血予防に効果があります。

(選び方)
小松菜は葉が鮮やかな緑色で、丸みを帯び、みずみずしく、ハリがある物を選びましょう。葉が肉厚なものはおいしい証拠です。

(保存方法)
小松菜は、水洗いをして、泥を落としてキッチンペーパーや新聞紙で包み、冷蔵庫の野菜室で保存すると3~4日保存する事ができます。

今月の一品 カルちゃんサラダ

カルシウムが沢山とれるオススメのサラダです(๐^▽^๐)

材料:2人分	作り方
小松菜 80g	① 水で戻したひじきに調味料 A を入れて 10分程煮る。軽く下味を付けた後、粗熱を取る。
塩(塩茹で用) 適量	② 小松菜は 20 秒ほど塩茹でて、流水で冷まし、水気を切ってから 3cm幅に切る。
人参(千切り) 10g	③ キャベツは切ってから 2 分程茹で、流水で粗熱を取り、水気を切る。
キャベツ(一口大) 20g	④ 人参は切ってから 3 分程茹で、水気を切り、粗熱を取る。
しらす 6g	⑤ ①~④と茹で卵、しらす、マヨネーズを混ぜ合わせ、塩で味を整える。
ひじき(3cm 幅) 6g	
茹で卵(粗みじん) 40g	
だし(素) 1g	
醤油 3g	
マヨネーズ 20g	
塩 適量	

ちゅーぼーですよ 1月の行事食

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。
栄養科では、入院中でも祝日や行事を祝えるような『行事食』を提供させていただいています。今回は、1月の行事食を紹介させていただきます。

人日の節句

七草粥
炊き合わせ
長芋の生酢
のりつく
漬物
プリン

鏡開きの日

鮭寿司
みそマヨネーズ焼き(はんぺん)
すまし汁(庄内麩)
ぜんざい
浅漬け(白菜)

1月7日は人日の節句とよばれ、旬の新鮮な7種類の若菜を食べることで前年の厄を払い、一年の無病息災を願う日とされています。当院でも無病息災を祈り、七草を提供しています。春が旬の『生わかめ』や『長芋』などを使った栄養たっぷりの献立になっています。

毎年、1月11日は鏡開きの日とされています。新年を司る年神様の依り代となった餅を食べて、1年の無病息災を願う日となっています。当院では、嚥下に配慮した餅をぜんざいにして提供しています。縁起の良い魚でもある鮭をふんだんに使い、贅沢にイクラをのせた鮭寿司も提供させていただきました。

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。

フレイル

フレイルは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい虚弱な状態です。

フレイルは 予防が大事!!

適切な介入で健康な状態に戻れる

加齢に伴う生理的機能や恒常性の低下により徐々に要介護状態へ

健康寿命 加齢

2月1日は【フレイルの日】とされています。【フレイル】とは健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階といわれています。今回は誰でも起こりうる【フレイル】についてご紹介します。

日常的な簡単チェック項目(J-CHS 基準)

- 歩くのが遅く感じる
- 疲れやすくなった
- 運動習慣がなく外出が減った
- 半年で体重が2kg減った
- 握力が弱くなった(ペットボトルのフタが空かない)

※3つ以上当てはまる場合はフレイルに該当します

必要なタンパク質摂れていますか?

加齢に伴って筋肉量は減少し、特に60歳からは減少が加速します。筋肉の減少はフレイルになりやすいため、十分なタンパク質を毎日摂る事が大切です。

必要な蛋白量は (1.0~1.2g)×体重kg
体重50kgの人は50~60gの蛋白質が必要

必要なタンパク質を3食均等に分けてまんべんなく食べましょう。

納豆1パック 6.6g	牛乳(コップ1杯) 5.9g	卵1個 5.8g
鶏肉(むね) 13.6g	鮭1切れ 13.7g	豆腐1/4丁 5g

合計50gのタンパク質が摂れます

効率よくタンパク質を摂れていますか?

ビタミンB6はタンパク質の分解を助け、タンパク質を筋肉に合成してくれます。タンパク質を体内で使うために、タンパク質と一緒にビタミンB6も摂りましょう。

ビタミンB6を多く含む食材

マグロ バナナ カツオ さつまいも 牛レバー

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。

野菜を提供して下さった方々にお話を聞かせていただきました。



かぼちゃ(くりまさる)



松崎 繁秋さん



栄養たっぷりです♪

寒い冬に美味しいかぼちゃを
食べて元気になってください！

松崎繁秋さんの「かぼちゃ(くりまさる)」を12月22日冬至の日の「いとこ煮」として患者様に提供させていただきました。

南瓜は収穫して追熟させることで、デンプンが糖に変わり、甘みが増して美味しくなります。そのため「くりまさる」の収穫後は40日ほど追熟させて出荷されます。「くりまさる」は、15度以上の糖度があり、強い甘みと栗のようなホクホクした食感が特徴の南瓜です。

この「くりまさる」は収穫して出荷する時の規格基準が厳しい南瓜で、松崎さんは手をかけて大切に育てられているそうです。収穫してからも南瓜に傷がつかないように、南瓜のヘタをスプーンで丁寧に取り除き、実の表面は拭いてきれいにしてから出荷していると言われていました。

阿知須カボチャ生産組合の組合長の松崎さんは井関小学校で児童達に「くりまさる」の作り方をお話して伝える活動もされたそうです。実際に児童達が「くりまさる」を植えて収穫して、収穫した「くりまさる」は小学校の調理実習でスープやプリン、クッキーにして、おいしく食べられたそうです。松崎さんは、「良いものができた時はうれしい」と言われていました。

いとこ煮



南瓜がたくさん！！



大根(あじまるみ)



松崎 いく子さん



愛情をこめた大根です
美味しく食べてください！

松崎いくこさんの「大根(味まるみ)」を12月13日の「豚肉と大根の炊き合わせ」として患者様に提供させていただきました。

「味まるみ」は、丸大根の品種で普通の大根と比べて短く丸い形の大根です。肉質がとても柔らかく甘みもあり、しっとりとした食感が特徴です。

道の駅に野菜を卸している方に「味まるみ」の美味しさを教えていただいたことがきっかけで、今年初めて「味まるみ」の栽培に挑戦されたそうです。今年は特に雨が降らなかったため、毎日の水やりを行い、試行錯誤してようやく実ったと言われていました。立派な大根が育った時は、とても嬉しかったと喜んでおられました。野菜作りは基本的に無農薬で取り組まれており、大きく美味しく育つように、あたたかい気持ちを込めて作業されているそうです。

「味まるみ」は煮崩れがしづらく、味が染みこみやすい大根なので「おでん」などの煮物料理がおすすめと教えていただきました。

豚肉と大根の炊き合わせ



普通の大根と比べて
丸くて太い

青首大根

丸大根「味まるみ」

ご協力いただきました農家のみなさま、ありがとうございました☆ 旬の食材をととてもおいしくいただくことができました。