

春の花が芽吹き始め、暖かさを感じられる季節になりました。この時期から入学や入社といった新生活を始める人も多くいらっしゃいます。春は寒暖の差が激しく、体調を崩しがちな季節の変わり目ですので体調管理には十分に気をつけて、バランスの良い食生活で健やかな日々をお過ごしください。

### 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、みなさんの食卓にもいかがでしょう。

#### 今が旬!

今回は先端がこぶしのような形のシダ植物“わらび”と茶と黒の模様が入り交じる貝殻“あさり”についてご紹介します。

#### わらび

ワラビはシダ植物の仲間です。新芽を食べる事ができます。全国に自生し「万葉集」にもでてくるほど昔から春の山菜です。ワラビの地下茎を粉末にした「わらび粉」を使った『わらび餅』は平安時代の醍醐天皇も好んだと伝えられています。

##### (栄養と成分)

##### ・ビタミン B12

ビタミン B12 は神経を修復する作用があり「末梢神経ビタミン」ともよばれています。眼精疲労や肩こりの改善が期待できます。

##### (選び方)

ワラビは産毛がたくさんついて、茎の部分が緑色で幅が太く、穂先が上を向くものを選びましょう。

##### (アク抜き)

お湯 1L に対し重曹を小さじ 1 杯入れた熱湯にワラビが全体に浸かるように入れます。浸かった状態で約 8 時間以上そのまま置きましょう。新しい水に変え、黒いアクが無くなるまで 20 分程水にさらしましょう。

##### (保存方法)

ワラビはアクが強いので、必ずアクを抜いてから保存しましょう。アク抜き後は水に浸けた状態で冷蔵庫に保存しましょう。毎日、水を変えることで 1 週間、保存する事ができます。

#### アサリ

アサリは海底の砂地に潜り込み、水質浄化機能があるとされ、アサリが沢山とれる海域は豊かな海と言えます。産卵期になるとアサリは栄養を体内に溜め込むため、水温が上昇する春の時期は、1 年で 1 番美味しいアサリが食べられます。

##### (栄養と成分)

##### ・タウリン

タウリンは、タンパク質が分解されるときにできるアミノ酸に似た物質です。コレステロールの吸収を抑え、高血圧予防や肝臓の解毒機能を強くしてくれます。

##### (砂抜き)

こすり洗いをして、貝殻の表面の汚れを落としたアサリと 3% の塩水をボールに入れて、上からアルミホイルで軽くフタをします。涼しい場所に約 1 時間～半日置いておきます。その後 30 分程水から上げて余分な塩水を吐かせましょう。

##### (選び方)

貝殻の口が固く閉じているもので殻の表面にツヤがあるものを選びましょう。

##### (保存方法)

あさりの常温保存は避けましょう。冷蔵庫では 2～3 日保存できます。砂抜きをしたアサリを冷凍用保存袋に入れて平らにし、空気を抜いて冷凍保存すると 3 週間保存する事ができます。

#### アサリのめた和え

【材料：1人分】

あさり	160g
酒	大さじ 2
ネギ(4~5cm 幅)	30g
塩	少々
砂糖	5g
酢	3g
米みそ	5g
生姜汁	0.5g

- ① 砂抜きをして、よく洗ったアサリを鍋に入れる。
- ② ①に酒を入れてフタをし、強火にかけて、アサリの口が開いたら火を止めて、殻から身を取る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、塩とネギを入れて 1 分ほど茹でる。
- ④ ③を冷水で冷まし、水気をきる。
- ⑤ A の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ ②と④と⑤を軽く混ぜ合わせて、器に盛り付ける。

あっさりとして、春の食材の味が感じられる一品です。

#### 今月の一品

## ちゅーぼーですよ

### 地域医療講演会

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。

近年、人口減少や高齢化が進み、「地域医療」への取り組みが促されています。地域の皆様の健康長寿をサポートする取り組みとして、当院では最新の医療に関わる情報の提供を行っています。

2024年2月8日に山口県央商工会（阿知須支所）で【元気で長生きするために-ロコモとメタボ-】についての講演会を行いました。



田口先生の医学的な運動に関する詳しい話もありました。



講演を聴いて、「食生活は気をつけているが運動の大切さも分かった」などのコメントも聞かれ、運動や食事に関して初めて知ることも沢山あった様子でした。



山口市から介護予防出張講座を受託し、2024年2月25日に阿知須：岩倉公民館（岩倉山いきいきサロン）で『食べて元気にフレイル予防』について講演会を行いました。



幅広い年齢層の 20 名ほど参加があり、和やかな雰囲気の中で講演会は行われました。



## けんこう大辞典

### 腎臓病 減塩

慢性腎不全とは慢性的に腎機能が低下している腎臓病のことをいいます。

#### 腎臓とは・・・?

腎臓は血液を濾過し、人体に不要な老廃物を尿として体外に排出します。そのため体内の水分量の調節や体内環境を整えることができます。

#### 塩分を取り過ぎると・・・?

腎機能が低下するとナトリウムの排出がうまくいかず、体内に溜まります。ナトリウムが体内に溜まると体液バランスが狂い、むくみ、高血圧を招きます。高血圧は腎臓への負担を強くし、心不全などを起こしやすくなります。

※当てはまる人は塩分の摂りすぎの可能性が！

- 外食の味付けが好き
- チャーハン、丼物、カレーなどの味のついたご飯をよく食べる
- 汁物をよく食べる
- ファストフードをよく食べる
- 加工食品をよく食べる
- スナック菓子をよく食べる

塩分の摂りすぎ注意！！

腎機能が低下している状態で健康な状態と同じ食事内容をし続けると腎臓に負担をかけ続け、腎臓をさらに悪化させてしまいます。

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。

日本の腎臓病患者は年々増加傾向で、国民の死因の第 8 位となっています。3 月の『世界腎臓デー』では慢性腎臓病の正しい情報を提供し、慢性腎臓病の予防や早期発見、治療について考える日とされています。

#### 減塩だけではもの足りない★味付けのコツ！

##### 旨味(うまみ)を使いましょう

天然ダニに含まれる「旨味」で味付けをしましょう。料理の塩味を引き立ててくれます。



##### 塩分と甘味は一緒に減らしましょう

塩や醤油の調味料を減らす場合は、砂糖やみりんも一緒に減らしましょう。塩味だけ減らした時の物足りなさを軽減する事ができます。



##### 香辛料や酸味を使う

塩の代わりにニンニク・胡椒・ねぎや酢・レモンや柚子の酸味を使いましょう。料理の味を引き締め、味のアクセントになります。



# 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。

### ほうれん草



美味しいほうれん草を  
食べてください！



ほうれん草サラダ



国重千代子さん

国重千代子さんの「ほうれん草」を3月4日(月)の「ほうれん草サラダ」として患者様に提供させていただきました。今年は天気が悪く、白菜などの野菜は育たず大変だったけれど、ほうれん草は元気にすくすくと育ったと喜んでおられました。水やりは、井戸水をペットボトルに入れて、井戸から畑まで一輪車で持って行ってから水やりをされていたそうです。そのため作業に時間がかかり、井戸から畑まで坂道もあるため、とても大変だったと言われていました。ほうれん草は暑い気候に弱い野菜のため、暑い日はかかさず水やりをするなど、ほうれん草が傷まないように注意されていたそうです。国重さんの畑は、日当たりや風通しの良い畑で、ほうれん草の他にもネギや芋、玉ねぎや人参、カブといった野菜を育てられているそうです。ほうれん草は、無農薬で育てるため防虫シートを使い、虫による被害を防ぐ工夫をされていました。国重さんもほうれん草はよく食べられるそうで、白和えや卵とじにして食べると言われていましたが、オススメは「ほうれん草のバター炒め」が一番美味しいと教えてくださいました。今回「ほうれん草サラダ」で食べたほうれん草も、茹でた後も食感があり、ほうれん草の味をしっかり感じる事ができました。



### イチゴ



岡藤康弘さん

イチゴの味を楽しんで  
食べてください！



岡藤康弘さんの「イチゴ」を3月5日(火)のデザートで提供させていただきました。イチゴは『かおりの』といい、特徴としてはイチゴの香りが強く、酸味が少なく甘みが強いつけを持つそうです。イチゴ栽培は家族で行われているようで、毎日手入れをするのが大変と言われていました。イチゴに十分な栄養を与えるため小さいイチゴや傷んだイチゴを熟す前に摘み取る『摘果』作業も全て手作業で行うそうです。さらにアブラムシが発生し、イチゴが病気になるのを防ぐために、古くなった葉や傷んだ葉を間引き、風通しや日あたりを良くする作業もされているそうです。イチゴのおいしい見分け方は、赤く光沢があり、緑のヘタが上を向いているものが良いと教えていただきました。今回、デザートで提供したイチゴもきれいな光沢があり大きくおいしいイチゴでした。



デザート(イチゴ)



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。

