

警報レベルの大雨が終わり、ようやく夏がやってきました！今年の夏も全国的に気温が高い夏になりそうです。夏の猛暑で、屋内でも熱中症や脱水症になりやすいと言われています。こまめに水分補給や十分な休息を行いバランスの良い食事を心がけて、充分な体調管理のもと今年の夏を乗り切りましょう(^o^)！

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）』を紹介しします。

今回は赤く丸い実が特徴の緑黄色野菜トマトと世界最古の果物で粒々の食感が特徴の果物いちじくについてご紹介しします。



トマト

トマトは南米のアンデス山脈などの乾燥地帯に自生していたそうです。日本には江戸時代頃、オランダ人によって長崎に伝わりました。トマトの青臭い匂いや真っ赤な赤色が当時の人達からは敬遠され鑑賞用がほとんどでした。食用として使われ出したのが明治時代からで当時は《赤茄子》と呼ばれていたそうです。

(栄養と成分)

リコピン
リコピンは野菜の色素であるカロテノイドの一種で強い抗酸化作用があります。強い抗酸化作用を持つため癌の抑制や心疾患の予防に効果が期待できます。



(選び方)
トマトは皮に色ムラがなくツヤとハリがあり、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。ヘタの緑色が濃くてピンとしているものは新鮮な証拠です。



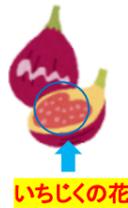
(保存方法)
トマトの保存適温は15~25℃なので真夏以外は特に冷蔵庫に入れる必要はありません。トマト同士がくっついている部分は傷みやすいため、1個ずつキッチンペーパーで包み重ならないようにしましょう。キッチンペーパーで包んだトマトをポリ袋に入れて、ヘタを下にして冷蔵庫の野菜室に入れることで1週間保存する事ができます。

いちじく

いちじくは漢字で「無花果」と書きますが、いちじくの花は実の中に隠れており、いちじくの粒々が花になります。日本には江戸時代に中国から伝わり、各家庭に「薬の木」として植えられ、日ごと1個ずつ熟していく様子から《一熟(いちじゅく)》と呼ばれていたそうです。

(栄養と成分)

ビタミンB6
ビタミンB6はタンパク質の成分「アミノ酸」の代謝に関わる栄養素です。肝臓に脂肪が蓄積するのを防ぐため脂肪肝予防にも効果が期待できます。



いちじくの花

ペクチン
ペクチンは水溶性食物繊維の一種です。腸の中で消化物やコレステロールを包み込んで腸内を刺激する働きがあるため、便秘の改善に効果が期待できます。

(選び方)
いちじくは果皮にハリがあり弾力を感じるものを選びましょう。色は赤褐色に染まっているものでお尻の部分が割れかけているものは食べ頃です。



(保存方法)
いちじくは傷みも早いので表面の水分を拭き取って1個ずつペーパータオルで包みましょう。重ならないように保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すると2~3日保存できます。いちじくは傷みやすいので食べる直前に洗いましょう。

サバのトマト煮

材料(2人分)

- サバ缶(水煮) 1缶
- 玉ねぎ(うす切り) 30g
- ニンクチューブ 1cm
- サラダ油 大さじ1
- トマト(乱切り) 100g
- 塩 少々
- 砂糖 小さじ2杯
- コンソメ 小さじ1杯
- 乾燥パセリ 適量

作り方

- 鍋にサラダ油を引いてニンクチューブと玉ねぎを入れてさっと炒める
- ①にトマトとAを加えて中火で5分煮込む
- ②が煮詰まったらサバ缶を加え、中火でさらに5分煮込む
- ③に乾燥パセリを散らす



サバ缶を鮭缶や鶏肉にアレンジしても美味しいですよ

今月の一品

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。

ヒヤリハット検討会

※ヒヤリハットは重大な災害や事故に直結する一歩手前の出来事をいいます。

栄養科では毎日「安全でおいしい食事の提供」をモットーに食事提供を行っています。今回はその一つとして「ヒヤリハット検討会」の様子をご紹介します。

最も改善効果が高い改善案を実施し評価していきます。

作業中にヒヤリとしたことや調理中のミス栄養科内のヒヤリハット検討会で共有します。同じ事が起きないように改善案を実行します



ヒヤリハット事例に対して問題点を付箋にそれぞれ書き出し、話し合います。



栄養科に関する主なヒヤリハット (例: 禁止食配膳 配膳の遅延 調理ミス など)

議題	問題点	改善案	経過状況
例: 禁止食材を盛り付けてお膳にセットしていたが配膳チェックで禁止食材に気づき作り直した	アレルギーを起こすリスクや治療に影響がでるリスクがある	①配膳チェックを2重に行う ②禁止食の注意喚起をする表を作成し掲示する	改善案を実際に行ってみて改善効果があったかを評価する

今後も患者様に安心・安全なおいしい食事を提供していくために日々精進していきます

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。

脂肪肝

脂肪肝って?

脂肪肝とは肝臓に過剰な脂肪が蓄積された状態です。脂質や糖質を取り過ぎて摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると余剰なエネルギーが中性脂肪として肝臓に蓄積され脂肪肝になります。

脂肪肝を放置していると...?

脂肪肝を放置していると肝細胞の血流が悪くなり炎症を起こし細胞の破壊が起き始め「肝炎」を発症します。その後肝機能の低下が起き肝硬変・肝癌へと進行する可能性があります。

①炭水化物や脂質の多い組み合わせに注意しましょう

糖 + 脂 + 糖 + 脂

おむすび + 唐揚げ + マカロニサラダ

120Kcal > 110Kcal > 60Kcal > 50Kcal

※油の含有量: フライ > 天ぷら > 唐揚げ > ソテー

調理によって使われる油の量も違うので注意しましょう!

②甘いものの摂りすぎに注意しましょう

砂糖は消化・吸収されやすいので注意しましょう

ジュースや菓子に多いショ糖や果物に含まれる果糖は摂りすぎると中性脂肪として肝臓に蓄えられます

③魚や野菜・キノコ・海藻類をたくさん食べましょう!

野菜類や海藻類の食物繊維は血糖値の上昇を抑えてくれます

特にビタミンEには抗酸化作用があり脂肪肝の酸化を軽減する作用があります

南瓜 玉ねぎ 枝豆 なす

産地直送

～当院の食事は地元食材を使って調理しています～

野菜を提供して下さった農家の方にお話を聞かせていただきました。

古谷悦治さん



トマトを食べて元気になってください！



「盛り合わせサラダ」



トマト



古谷悦治さんの「トマト」を7月4日の『盛り合わせサラダ』として患者様に提供させていただきました。トマトはミニトマトより少し大きい“中玉トマト”を納品していただきました。“中玉トマト”は甘みと酸味のバランスが良いのが特徴で、提供していただいたトマトは、とても新鮮で甘みがあり美味しいトマトでした。栽培ではトマトの蔓に紐を巻き付け、斜めにつり上げて栽培することで実の方に栄養が行き渡るようにされておりました。トマトは雨による実割れや病気などにも注意が必要で、特に雨の多い季節には、天気によって水やりを調整するなどの工夫をされているそうです。化学肥料は使わずに、鶏糞と苦土石灰を使うことでよく育ち、トマトを食べてくださる方々に安心して食べていただけるトマト作りを意識されていると言われていました。

古谷さんの野菜作りは地元の方々が求め、他の農家では作らない野菜を作る【地消地産】を推奨した野菜作りをされておられ、今年はヤーコン作りを始められました。そのため「あなたが作った野菜が美味しかった」と声をかけられると、今までやってきたことや頑張ってきた事が間違いじゃないと感じるそうです。野菜作りをしていく中で自分が作った野菜を食べてくれた時や、名前を見て買ってくれた人が「おいしい」と言ってくれた時が一番うれしいと教えていただきました。

手作りの雨よけハウス☆



赤くてみずみずしい
トマトが納品
されました☆



パイプを自分で丸めて作られたそうです。

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