

栄養科だより

阿知須共立病院

2024年9・10月号 第96号

空が高く澄み渡り、気持ちの良い秋風が吹き渡る季節になりました。秋は寒暖差が激しいため体調を崩しやすく、夏に比べて涼しくなるため水分を摂る量も減ってきます。徐々に冬に向けて空気も乾燥してくるため風邪や鼻炎などにも注意が必要です。色々な秋を楽しむためにバランスの良い食生活を心がけましょう。

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)』を紹介します。

今回は銀白色で刀に似た秋魚「秋刀魚」と干してもそのまま食べても美味しい熟すと赤く実る秋の果物「柿」についてご紹介します

今が旬!

秋刀魚 (サンマ)

サンマの名前の由来は複数あると言われ、その1つが秋刀魚の細長い形の細いを意味する「狭(サ)」と「魚」を意味する「マ」がくっついた「狭真魚(サマナ)」が語源と言われています。秋刀魚の漢字表記は大正時代から「秋に旬を迎える刀の形をした魚」といった意味があります。

(栄養と成分)

・EPA(エイコサペンタエン酸)

EPAは体内で合成されない不飽和脂肪酸です。肝臓で合成されるコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり脂質異常症や脳卒中、心筋梗塞の予防に期待できます。

(選び方)

秋刀魚は下顎の先が黄色で身に弾力や表面にツヤがあるものを選びましょう。さらに頭から背中にかけて盛り上がっているものは脂のりがいいと言われています。

(保存方法)

秋刀魚は流水で全体を洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取りましょう。水気を拭いたら1匹ずつラップで包み、空気が入らないように冷凍用保存袋に入れて冷凍すると3週間保存ができます。秋刀魚は内臓を取り除く必要はありませんが、内臓を取り除く際はしっかりと血合いを冷水で洗い流しましょう。

柿 (かき)

日本の『国果』である柿の歴史は古く、縄文時代や弥生時代の遺跡からも柿の種が化石で発掘されています。奈良時代には日本中に柿が流通し、祭祀や冬の時期の大切な糖質補給源でした。当時の柿は渋柿が主流だったため干し柿や熟柿(じゅくし)にして食べられていたそうです。

(栄養と成分)

・ビタミンC

ビタミンCは抗酸化作用や免疫力を高める働きを

持つため生活習慣病予防や風邪予防に効果が期待できます。

(選び方)

柿はヘタが緑色で柿の実にぴったりと張り付いて隙間がないものを選びましょう。果肉を切って黒い斑点がある柿は渋みが少なく美味しく食べることができます。

(保存方法)

熟す前の柿は風通りのいい場所でポリ袋に入れ、ヘタを下にした状態で保存しましょう。熟柿は水で濡らしたキッチンペーパーをヘタに被せ1個ずつラップで包み、ヘタを下にして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

柿は温度が低いと熟成速度が遅くなるのでヘタの乾燥に注意をしながら保存し、熟柿はなるべく早めに食べるようにしましょう。

秋刀魚の蜂蜜レモン煮

材料:2人分

秋刀魚	2切れ
水	100g
蜂蜜	小さじ2
レモン汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
大根	20g
玉ねぎ	40g
パプリカ(赤・黄)	20g
みょうが	4g
小ネギ	適量

作り方

- ①大根、玉ねぎ、パプリカ、みょうがを細切りにする。
- ②鍋にAを入れて火にかけ沸騰したら秋刀魚を入れて中火で5分煮る。
- ③②の秋刀魚の上に①の野菜をのせて落とし蓋をして野菜に火が通るまで弱火で煮る。
- ④③の秋刀魚と野菜を器に盛り付けレモンを添えネギを散らす。

蜂蜜とレモンでさっぱりとした和風の一品です。

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』をご紹介します。

栄養科ミーティング

ミーティングでは食事箋伝票の内容や調理作業中のルールの確認や声かけ、病院内の感染状況などを各担当の職員が報告します。



入退院された患者様や食事内容が変わった患者様の**特別指示**やアレルギー指示の有無などは必ず報告し情報共有をしています。

栄養科では「安全でおいしい治療食の提供」のため毎日科内のミーティングをかかさずに行っています。日々の調理作業中に起こった出来事や患者様の新しい情報について共有化を図り、職員同士の認識のずれが起きないようにしています。

翌日の献立が難しい料理の時は当日調理工程についての打ち合わせも行います。

効率よくするには... 作業の流れを調べてみる?



特別指示とは...

患者様に合わせた食事形態の指示や食事量・禁止食材の指示など治療に関わる様々な指示

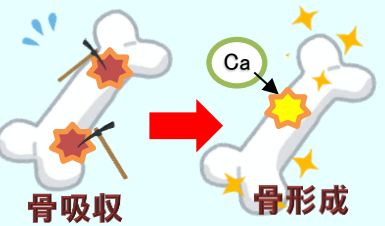


○○○様が
△アレルギーなので
気を付けてください

けんこう大辞典

骨粗鬆症

骨は古い骨を溶かして壊される「骨吸収」と新たに骨を作る「骨形成」が日々繰り返して行われています。骨粗鬆症とは骨代謝が乱れ、骨の量が減り「スカスカの状態」になったことで、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。



骨粗鬆症の原因は?

骨粗鬆症の原因は加齢や閉経による骨密度の低下や喫煙、運動不足、ダイエットや食欲低下による栄養不足などがあげられます。

健康な骨を維持するための3つの栄養素

ビタミンD

ビタミンDはカルシウム吸収を促しカルシウムを骨まで運んで骨形成を促します

たとえば100gあたり...

サンマ	32.0 μg
干しいたけ	12.7 μg
卵	3.6 μg

卵のビタミンDは卵黄にしか含まれていません!

カルシウム

カルシウムは骨を作る材料になり骨を丈夫にしてくれます

たとえば100gあたり...

牛乳	110 μg
ししゃも	200 μg
小松菜	170 μg

緑黄色野菜にはカルシウムやビタミンKが多く含まれています!

ビタミンK

ビタミンKはカルシウムを骨に沈着させ強い骨を構成してくれます

たとえば100gあたり...

納豆	600 μg
とりモモ肉	20 μg
ブロッコリー	210 μg

リンの取りすぎ!にはご注意ください!

リンは骨を作る成分として骨には不可欠な成分ですが必要以上のリンを取りすぎてしまうとカルシウムの吸収を阻害してしまいます。幅広い食品に含まれるリンは通常不足することはありませんので取りすぎに注意しましょう。

リンが多い食品たとえば...



まずは健康的な食生活から取り組んで行きましょう!



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農家の方にお話を聞かせていただきました。



茄子



中戸茂盛さん

美味しいなすを食べて元氣になってください！

茄子はトロツとした食感でとても美味しかったです。



7月23日昼食の「焼き茄子」に使う茄子を中戸さんに提供していただきました。中戸さんに提供していただいた茄子は、「黒陽茄子」という茄子で、病気に強く長茄子の代表的な品種です。果皮は濃い黒紫色でツヤがあり、実が柔らかいのが特徴です。なるべく化学肥料は使用せずに、美味しく安全な野菜作りに努めているそうです。品質の良い野菜が育つポイントとしては特に野菜作りと一緒に手伝ってくださっている方の優しさや母性のような愛情があることが品質の良い野菜を作るうえでのポイントと感じていると教えてくださいました。中戸さんは野菜作りをしていく中で実がしっかりと丸々と太った姿を見ることができた時がとても嬉しく感じるとおっしゃっていました。



ツヤがありとてもきれい！



さつまいも



田中圭子さん

さつまいもの美味しい季節になりました。しっかり食べて元氣になってください！

さつまいもはしっとりとした食感でとても美味しかったです。



9月20日昼食の「フライ」に使うさつまいもを田中さんに提供していただきました。田中さんに提供していただいたさつまいもは、「紅はるか」という芋で、口当たりの甘みが濃くなめらかな食感が特徴のさつまいもです。田中さんは借りている土地で野菜作りを15年間されており、他にも白菜や大根、にんにくなどの野菜も毎年作られていたそうです。さつまいもを植える際には雨が降った後に黒マルチを畝に敷いて雑草や土の乾燥を防ぐ工夫をしていると教えてくださいました。さつまいもが出来た時は親戚やさつまいもを作っていない人にあげることもあり、さつまいも作りでうれしい瞬間は「大きなさつまいもができていた時や他の人がさつまいもを食べておいしいと喜んでくれた時」と言われていました。田中さんはさつまいもを“焼き芋や豚汁などの料理”や“芋ようかんなどのデザート”にして食べているそうです。

手作りの芋ようかんを頂きました♪さつまいもの中に自宅で作られたレモン汁を入れられたそうです。甘さ控えめでさっぱりとした甘菓子でした。とても美味しかったです。



芋ようかん

ご協力いただきありがとうございました。旬の野菜をととてもおいしくいただくことができました。