

栄養科だより

阿知須共立病院

2025年3・4月号 第99号



満桜の美しい季節になりました。4月は入学式や入社式など新しい生活を始める方や、春の陽気に誘われて外出の機会も増える方など心浮き立つ時期ですが、季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理には十分に気を付けて、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。



今回は春の魚と書く「鯖」と甘くてジューシーな春の赤い果実「いちご」についてご紹介します。

サワラ(鯖)

サワラは春に瀬戸内海に産卵のために集まる習性がある回遊魚です。そのため『春を告げる魚』とされ、秋の終わりから春の初めまでが旬の魚です。西日本では冠婚葬祭に使われることも多く、懐石料理にも欠かせない食材とされています。

(栄養と成分)

DHA(ドコサヘキサエン酸)

ドコサヘキサエン酸は不飽和脂肪酸の一種です。中性脂肪を低下させる役割があり高脂血症や脳卒中、虚血性心疾患の予防にも効果が期待できます。

(選び方)

サワラは「斑紋」と呼ばれる魚の模様がはっきり分かるものが新鮮とされています。切り身の場合は切り口が平らで皮がみずみずしいものを選びましょう。

(保存方法)

サワラは水気を拭き取り、ラップで1匹ずつ空気が入らないように包みましょう。冷蔵庫に入ると1~3日保存することができます。冷凍保存すると1ヶ月保存することができますが、解凍する時は身の水分が出てしまうので冷蔵庫でゆっくり解凍するようにしましょう。



いちご(苺)

いちごは江戸時代にオランダ船によってもたらされました。1960年代までは、いちごの旬は5~6月でしたが、温室栽培の普及により現在は秋から翌年の初夏まで食べられるようになりました。いちごは中粒を10~13粒食べると1日に必要なビタミンCを摂ることができます。

(栄養と成分)

・ビタミンC

ビタミンCは水溶性のビタミンで強い抗酸化作用を持ち、免疫力を高める効果があります。コラーゲンの生成を促す作用もあり、美肌づくりにも効果的です。

葉酸

葉酸は水溶性のビタミンで、たんぱく質の新生に必要な核酸を合成する作用を持ち、妊娠中の胎児の発育に不可欠な栄養素です。

(選び方)

赤色が鮮やかで、表面の種がくっきりとしているものを選びましょう。ヘタは鮮やかな緑色で乾いていないものが新鮮です。

(保存方法)

いちごは洗わずにラップで包んで、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。砂糖をまぶしておく、表面が傷むのを防いでくれます。



今月の一品

鯖の菜種焼き



菜種焼きは日本料理の一種で春の訪れ告げる菜の花を思わせる料理です

【材料:2人分】

- | | |
|----------|------|
| サワラ(70g) | 2切 |
| 酒 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| マヨネーズ | 適量 |
| 茹卵(卵黄) | 2個 |
| 粉チーズ | 大さじ1 |
| サラダ油 | 適量 |
| 菜の花 | 60g |
| 塩 | 適量 |
| ダシの素 | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ1 |

- サワラをAの調味料に10分漬ける。
- 茹で卵(卵黄)を裏ごしして粉チーズを混ぜ合わせる。
- ①のサワラの皮側を下にして、身側にハケでマヨネーズを塗り、上に②の卵黄をのせる。
- フライパンにサラダ油を引いて③の魚をそのままの状態フライパンに置き、蓋をして弱火で7~8分程蒸し焼きにする。
- 菜の花は5cm程度の幅で切り、塩を加えた熱湯で色よく茹でる。
- ⑤を冷水にとって冷まし、水気を切る。
- ④を皿に盛り付け、調味料Bで味を付けた⑥を添える。

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。

「ソフト食」調理挑戦！！

~YIC 調理製菓専門学校講義~



山口市にあるYIC 調理製菓専門学校より講義依頼がありました。約20名の調理師を目指す生徒達に当院で提供するソフト食や誤嚥について講義を行いました。



ごえんを知ってるかな~?



こうやってソフト食を作ります(´0´)

なるほど~

フムフム



さあ!

ソフト食作ってみよう!



できばー!

講義内容

- 誤嚥体験型ワークショップ「Lets 誤嚥®」
誤嚥やソフト食に関する講義
- 調理実習
・雑煮ソフト「餅ソフト・カブゼリー・人参ゼリー・鶏肉ソフト」
・鶏の空揚げソフト
・鮭のカレームニエルソフト
・源平生酢ソフト

和気あいあいと盛り上がり、楽しそうでした★



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。

脂肪肝

肝臓は“人体の工場”と呼ばれるように、私たちの身体の生命活動を支える重要な臓器ですが、病気になっても症状が現れにくい“沈黙の臓器”とも呼ばれています。肝臓の健康を保つためには日頃からの食生活を整えることが大切とされています。

肝臓の働き

- ・栄養素の分解・合成・貯蓄
- ・有害物質やアルコールの解毒
- ・胆汁の生成・分泌

脂肪肝とは?

脂肪肝は肝臓に脂肪が異常に蓄積されている肝臓をいい、近年の食の欧米化に伴い増加しています。

原因は何?

脂肪肝は飲酒・肥満・糖尿病などによる原因が多いとされており、脂肪肝の初期段階では比較的簡単に改善することができます。

肝臓にやさしい食事に変えてみよう

肝臓が弱っている方は生活習慣を見直し、食べ過ぎに注意しましょう。



玄米やそばに多く含まれる**ビタミンB群**は、糖質や脂質を素早く分解してくれるので、肝臓の脂肪の蓄積を抑える効果が期待できます。



たんぱく質は肝臓の修復や機能の回復に使われるため欠かせません。塩分や脂質の多い加工品を避け、煮物より素材の味を生かした「焼き」がおすすめです。



野菜やきのこ、海藻には**食物繊維**が多く、余分な脂質を抑えて肝臓の負担を軽減します。抗酸化作用を持つ**ビタミンE**も多く、肝臓の細胞を守ってくれます。

たくさん食べましょう!





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。



じゃがいも



じゃがいもを食べて
元気になって下さい！

安心
安全



藤村敏浩さん

とても広い！



ポテトサラダ



3月5日昼食の「ポテトサラダ」に使う“じゃがいも”を秋穂の藤村農園の藤村敏浩さんに提供していただきました。藤村さんに提供していただいたじゃがいもは、「西豊（にしゆたか）」という品種で、春と秋に新じゃがとして出回る事が多く収穫量も多いのが特徴です。藤村さんは様々な種類の芋を試しに栽培してみたところ「西豊」が一番畑との相性が良かったそうです。「西豊」はじゃがいもの表面がふっくらときれいで肉質は粘質性があり煮崩れしにくい特徴があります。藤村さんは家業である農業を継いで、さらに野菜作りの楽しさに気づき、徐々に農園の規模を大きく広げていったそうです。農園は瀬戸内、温暖な気候の下、周防大橋のふもとにある広大な幸崎干拓にあり、じゃがいも以外にもキャベツやブロッコリー、大根、スイートコーンなどたくさんの野菜を栽培しているそうです。

美味しいじゃがいもができました！



いちご

いちご一粒一粒の味が違うので、楽しんで欲しいです！



岡藤康弘さん

ミツバチも沢山飛んでた！



いちご

3月21日昼食のデザートに使う「いちご」を岡藤康弘さんに提供していただきました。岡藤さんに提供していただいた“いちご”は“かおりの”という品種です。穏やかな酸味で爽やかな甘味が特徴の「かおりの」は、その上品な香りが印象的なため「かおりの」という名がつけられたそうです。岡藤さんは土壌栽培で「かおりの」を育成され、いちごが病気にならないように温度と水の管理に気を付けていると言われていました。さらに“いちご”は先端から熟していくため先端の方に糖が多く溜まりやすく“いちご”は先端が甘いので食べ方も色々あると教えてくださいました。いちごを選ぶ時はヘタが枯れておらず生き生きしているものが新鮮な証拠で、いちご全体が赤くなっているものが糖度が高く食べ頃と教えてくださいました。

ポイント

いちごを購入する時はヘタをチェックすると新鮮かどうか分かります！！



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