

# 栄養部通信

平成29年  
7月号

## 旭川圭泉会病院栄養部

17日(月) 海の日メニュー

A食:天丼  
B食:ホタテご飯

20日(木) 上川神社祭メニュー

A食:五目御飯  
B食:鮭寿司

25日(火) 土用の丑の日メニュー

A食:とんかつ  
B食:うなぎ寿司

※食種・形態によってことなります



7月の  
行事予定

## レタス

全体の95%は水分ですが、ビタミンC・E、カロテン、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などを含んでいます。炒め物にすると油と共に食べることでカルシウム、カロテンの吸収率が上がります。

## 体の機能維持に必要な微量栄養素

### ビタミンB1

体の中での働きは??

#### 1. ビタミンB1の働き

私たちが生きる上で必要不可欠なエネルギーを作る働きと神経機能や脳を正常に保つ働きがあります。

#### 2. 過剰と欠乏

##### ○過剰した場合

大量にとったとしても体外に排泄されるため過剰症は起こりません

##### ○欠乏した場合

アルコール飲料を多量に飲む人に起こるウェルニッケ 脳症や脚気、神経炎、むくみ、心臓肥大などが起こります。

#### 3. 多く含む食品

豚ヒレ肉・豚モモ赤身肉  
玄米ご飯・絹ごし豆腐

#### 摂取基準

##### 1日の摂取基準は

○成人男性→1.0~1.4mg

○成人女性→0.8~1.1mg

例) 玄米ご飯→150g 2杯

豚モモ赤身→40g

絹豆腐→150g

#### ビタミンB1を多く含む食品



## 日本の行事食

### 土用の丑の日について

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代の蘭学者・平賀源内という方が広めたという説が有名です。

平賀源内は、うなぎ屋に「本日丑の日」と書いて店先に貼ることをすすめました。すると、そのうなぎ屋は大変繁盛しました。その後ほかのうなぎ屋もそれをまねるようになり、土用の丑の日にうなぎを食べる風習が定着したといわれています。

「うなぎの蒲焼き」にも、関東と関西で違いが見られます。

**関東風**は「**背開き**」です。背開きの理由は腹開きにすると武士の切腹を連想させるためだといわれています。

**関西風**はその逆「**腹開き**」です。関西は商人の町であり、腹を割って話しあう文化から「腹開き」になったといわれています。



今年の土用の丑の日は **7月25日(火)**  
**8月6日(日)** です

## メッセージカードの紹介

当院では年24回行事食を実施しています。その中でもひな祭り、こどもの日、敬老の日、クリスマスなどにメッセージカードを食事と一緒に提供しており、患者さんに喜ばれています。

栄養部は今後も患者さんに楽しんでいただけるようメッセージカードの作成に力を入れていきたいと思っております。

