

## 旭川圭泉会病院栄養部

- 1日(木) 非常食
  - 14日(水)・15日(木) ことぶき祭 祝い飯・どら焼き
  - 19日(月) 敬老の日 A食 のり巻き・いなりずし B食 甘納豆お赤飯
  - 24日(土) さわやか I・II ケーキバイキング
  - 28日(水) なごみ ケーキバイキング
- ※食種・形態によって異なります。



## 防災の日

1923年(大正12)9月1日に、関東大震災が起きました。その大惨事を忘れないため、また台風の被害の多い時期であることから、1960年(昭和35)年に国土交通省が制定しました。関東大震災の惨事を教訓として防災意識を高めることを目的に、毎年各地で防災訓練などが実施されています。栄養部でも1年に1回非常食を実施しています。今年は、防災の日当日に実施しますので皆さんの防災意識を高められるようにしたいです。



## アンチエイジング ~体にいい油~

老化を防ぐために、体に良い油をとることは欠かせません。ちゃんとした油を選ぶことで、健康にもなれますし、急激な老化を防止することができます。

### 体にいい油とは？

植物油に含まれる**リノール酸**は、とりすぎには注意しましょう。サラダ油やマーガリン、ドレッシング、マヨネーズなどに含まれているので気をつけましょう。

体に良いのは、**α-リノレン酸**です。ごま油、エクストラバージンオリーブ油、キャノーラ油などに多く含まれています。適度に取り入れると体に良い効果をもたらしてくれます。

中でも体に良い油が含まれている食材は魚です。EPAやDHAがマグロやイワシなどの青背の魚に多く含まれているので、積極的にとるように心がけましょう。



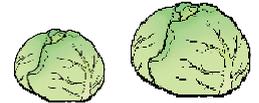
## ドイツ

ドイツの料理はフランスやイタリアなど南の暖かく食材に恵まれた国々の料理とは異なり、風土的に食材が不足しがちであるため、これを解消する為の工夫が凝らされているのが特徴です。

冬の間は作物があまり採れないためマリネやザワークラウト、ソーセージなどの保存食品が発達してきました。

## ○ザワークラウト○

すっぱいキャベツという意味を持つザワークラウトは、キャベツを塩やハーブで漬込んだドイツの国民食です。手軽にビタミンCが取れるため、スープやサラダ、粒マスタードと和えてサンドイッチにしたりと様々な家庭料理に登場します。独特の酸味は乳酸発酵によるもので、植物性の乳酸菌は加熱しても腸で腸内細菌のえさとして活用される為、整腸作用が期待できます。



## 手打ちそば

8月23日(火)、ことぶき3階にて手打ちそばのデモンストレーションと試食会をおこないました。入所者の皆さんは、手打ちそばの工程や食文化、おそばの食べ方と栄養についての説明を聞きながら真剣に見ていました。

昔、お母さんが年越しにおそばを打ってくれたと懐かしそうに話してくれる入居者さんもいました。手打ちそばの実演を見た後、昼食は打ちたてのおそばと天ぷらを食べていただきました。おかわりする方も多くおり、おいしかったと好評でした。

