

# 栄養部通信

平成28年  
6月号

旭川圭泉会病院栄養部



6月の  
行事予定

4日(土) 護国神社祭  
エクレア・ソフール

15日(水) ことぶき3階  
握り寿司実演

※食種・形態によって異なります



## 梅雨



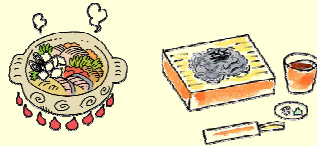
北海道には梅雨がないといわれていますが、年によっては2週間ほど雨の天候が続く時期もあり、これは蝦夷(えぞ)梅雨と呼ばれています。

梅雨の時期は胃腸の動きも衰えやすくなりがちです。この時期の暴飲暴食は、胃腸に特に負担をかけてしまい体調不良の原因になります。腹八分目を心がけて食べ過ぎに注意しましょう。

## アンチエイジング

★★ 外食 ★★

外食の賢い選び方



お寿司

お寿司は気軽に魚をとることができます。サーモンやいわし・さんま・マグロなどは肌の調子を整えてくれます。酢飯にはクエン酸が含まれていますので、老化の防止にも役立ちます。

そば

麺類ならそばがおすすめです。アンチエイジング効果のあるルチンと呼ばれる成分や、食物繊維も入っています。トッピングのわさびやねぎもアンチエイジングに効果的です。

鍋

鍋は野菜もたくさん摂れて肌にもいい外食の王道です。特におすすめは寄せ鍋です。魚の皮にはコラーゲンなどがたくさん入っていますので魚が入った鍋を選びましょう。また、魚だけでなく野菜やきのこ、豆腐など鍋は色々な食材がとれます。

外食の際には食べすぎに注意し、アンチエイジングを意識してメニューを選んでみましょう！

## 世界の料理

◇ アメリカ ◇ 

～アメリカ料理～

アメリカ料理の特徴は、アメリカという国の他民族性を反映していることです。世界各国の移民がアメリカへ持ち込んだ自国の料理が独自の発展をとげたケースが多いです。

～ハンバーガー～



ハンバーガーのルーツは、実は意外にもアジアにあります。

アジアのタートルという騎馬民族からドイツへ「タルタルステーキ」が伝えられ、そしてアメリカへ移住したドイツ人がそれをアレンジしたものを「ハンブルグ風ステーキ

(ハンバーグ)」と呼ぶようになりました。

20世紀初頭には丸いパンと組み合わせたり、ハンバーガーの原型が誕生したと考えられています。ハンバーガーは今や世界各国で食べられるファストフードとなっています。

## どら焼きバイキング



5月18日(水)にことぶき3階で  
どら焼き・ゼリーバイキングを行いました。



ホットプレートを使用して、こしあんのだら焼きを作り、出来立てを提供しました。また、どら焼きが食べられない方には、4つの味から選べるゼリーを用意しました。どちらも好評でおかわりされている方もおり喜んでいただきとても嬉しかったです。

今後も皆様に喜んでいただける企画を考えたいと思いますので、楽しみにして下さい。

