

栄養部通信

平成29年
5月号

旭川圭泉会病院栄養部



5日(金) こどもの日

A食: いなり寿司・笹寿司

B食: 赤飯

24日(水) なごみ ケーキバイキング

31日(水) さわやかⅡ ケーキバイキング

※食種・形態によってことなります

柏餅

5月5日こどもの日には柏餅を食べます。
なぜこどもの日に食べるのかというと、柏は次の新芽が出てくるまで落ちない事から、縁起が良いとされ、武家にとっては縁起物として知れ渡っていました。その流れから男の子の成長を祝う日に食べるようになったと言われています。

体の機能維持に必要な微量栄養素

ビタミンE

体の中での働きは??

1. ビタミンEの働き

強い抗酸化力があり、全身の細胞膜に存在して酸化による害から細胞を守ります。老化や動脈硬化を防ぐ働きがあり、注目されています。

2. 過剰と欠乏

○過剰した場合

過剰症になりにくい成分ですが、まれに出血や軽度の肝障害を起こす事があります。

○欠乏した場合

未熟児や幼児の場合は溶血性貧血を起こします。

3. 多く含む食品 (100gあたり)

- うなぎ(4.9mg)
- 西洋かぼちゃ(4.7mg)
- モロヘイヤ(6.5mg)
- アーモンド(29.4mg)
- サラダ油(17.1mg)

摂取基準

1日の摂取基準は

- 成人男性→7~9mg
 - 成人女性→7~8mg
- となっています。



日本の行事食 こどもの日

端午の節句には全国各地でさまざまな郷土菓子が作られています。

・北海道、青森県
→べこ餅



茶と白色の二色で、木の葉型が特徴です。米粉と砂糖を使用した、もちもちと柔らかい食感です。



・山形県
→庄内笹巻き

もち米を笹の葉で巻いて、茹でて作られます。笹の葉で包むことにより、さわやかな笹の香りを楽しむことができます。



・鹿児島県
→あくまき

あくに漬け込んだもち米を竹の皮で包み込み、さらに四時間かけて炊き上げて作られます。きれいな琥珀色と、弾力のある食感が特徴です。



・新潟県
→つのんぼ

あくまきを三角の形で作ったものです。そのままでも、きなこや砂糖をつけてもおいしく食べる事ができます。

初節句には柏餅、ちまきの他に赤飯や鯛や、かつお、たけのこなどの縁起の良いものを食べます。

新人職員紹介

今年度から栄養士7名、調理師3名の計10名が新たに加わりました。



みなさんに美味しいお食事をお届けできるように1日でも早く仕事に慣れて、みなさんのお役に立てるような栄養士・調理師目指して頑張りますので、よろしくをお願いします。