

栄養部通信

平成29年
6月号

旭川圭泉会病院栄養部



6月の
行事予定

4日(日) 旭川護国神社祭メニュー

A食:海老天丼
B食:しそギョウザ盛り合わせ

※食種・形態によってこととなります

6月の美味しい旬の野菜

- 今が旬の豆類は、サヤエンドウやスナップエンドウ、ソラマメなどがあり、それに加えて、枝豆も美味しい時期になります。そして、キュウリやゴーヤー、唐辛子類やピーマン、葉ものなど、夏野菜と呼ばれる物も出揃ってきます。
- 温かかったり寒かったりと気温の変化で体調を崩さぬよう、旬の美味しい野菜を食べて健康になりましょう。

体の機能維持に必要な微量栄養素 ビタミンK

体の中での働きは??

1. ビタミンKの働き

止血に働く成分をつくり出すことに関わっているため、不足すると出血しやすくなったり、止血に時間がかかるようになってしまいます。また、カルシウムが骨を形成するときに必要なたんぱく質を活性化させる働きもあります。

2. 過剰と欠乏

- 過剰した場合
特に認められていませんが、嘔吐(おうと)や腎障害などが報告されています。
- 欠乏した場合
腸内細菌の働きが弱い生後1週間ほどの新生児は欠乏しやすく、欠乏症を起こすことがあります。

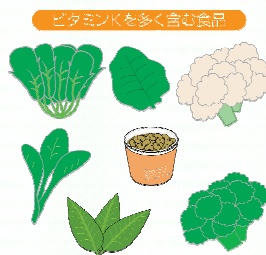
3. 多く含む食品

納豆・春菊・ほうれん草

摂取基準

1日の摂取基準は

- 成人男性→75ug
- 成人女性→60~65ug
- ★納豆は50gで300ugなので朝食に納豆を1個食べると摂取基準を満たすことができます。



日本の行事食

夏越の祓(なごしのはらえ)

6月30日は、1年のちょうど折り返しに当たる日です。この日に半年間の罪やケガレをはらい、残り半年間の無病息災を祈願する「夏越の祓(なごしのはらえ)」という行事が全国の寺社で行われます。

寺社では、鳥居の下や前などに茅(ちがや)や藁(わら)で作った大きな輪を設け、そこをくぐる「茅の輪(ちのわ)くぐり」を行います。



【水無月(みなづき)】

ういろうの上に邪気をはらうあずきがのった三角形のお菓子で、三角形は削りたての氷を表しています。



【夏越(なごし)ごはん】

夏越の祓(なごしのはらえ)の伝承になった「栗」や、邪気をはらう「豆」などの雑穀の入ったごはんを用意します。そこに茅(ちがや)の輪をイメージした「緑」や、邪気をはらう「赤」の旬の夏野菜を使った丸いかき揚げをのせます。その上から「しょうが」を効かせさっぱりとしたおろしだれをかけた丼です。



介護老人保健施設「ことぶき」にて

にぎり寿司バイキング

5月10日(水)の昼食に、ことぶき3階でにぎり寿司のバイキングが行われました。

- ・まぐろ寿司
 - ・サーモン寿司
 - ・エビ寿司
 - ・いなり寿司
- を提供しました。



ことぶき入所者さんに大変好評で、楽しく召し上がって頂くことが出来ました。



栄養部では、今後も皆さんに喜んでいただける給食を提供していきたいと考えていますので、よろしくお願ひします。