

# 栄養部通信

平成29年  
9月号

旭川圭泉会病院栄養部



9月の  
行事予定

- 4日(月) 非常食
  - 13日(水)・14日(木) ことぶき祭  
ことぶき どんら焼き
  - 18日(月) 敬老の日  
A食 のり巻き・いなり寿司  
B食 赤飯
- ※食種・形態によってことなります

ちょうよう

## 重陽の節句 (9月9日)



別名「菊の節句」と言われる、五節句の中の一つです。江戸時代には日本の五節句の最後をしめくくる行事として盛大に行われていました。秋の収穫祭の意味合いも持っていたため、重陽の祝い膳には秋の味覚が多く登場します。栗ご飯、食用菊のおひたしやお吸い物を食していたようです。

## 体の機能維持に必要な微量栄養素 ナイアシン

ビタミンB群の一種で、その中でも最も多く体内に存在します。

### 体の中での働きは??

#### 1. ナイアシンの働き

糖質、脂質、たんぱく質から、細胞でエネルギーをつくる際に働く酵素を補助するのに不可欠なビタミンです。また、アルコールの分解にも重要な働きをします。

#### 2. 過剰と欠乏

##### ○過剰した場合

血管が広がり、皮膚が赤くなってかゆみが出たり、嘔吐や下痢などが起こります。

##### ○欠乏した場合

代表的なものがペラグラです。皮膚が日光に当たると赤くなったり、水泡ができたり、色素沈着が起こります。重症化すると、胃腸障害や頭痛、めまいをおこします。

#### 3. 多く含む食品

肉や魚に豊富に含まれています。落花生や玄米ごはんにも多く含まれます。

### 摂取基準

1日の摂取基準は

○成人男性 → 11~15mgNE

○成人女性 → 9~12mgNE

例) カツオ 80g → 15.2mg

マグロ赤身 80g → 11.4mg

玄米ごはん 150g → 4.4mg



# 日本の行事食

## 十五夜・お月見について



空が澄んで美しく晴れ渡る9月中旬から10月上旬に出てくる満月(旧暦の8月15日頃)を「十五夜」または「中秋の名月」といいます。

お月見の風習が始まったのは平安時代です。江戸時代に入って、作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから、月は縁起が良いものとされていました。そのことから十五夜は秋の収穫を喜び、感謝する祭りとして今に至ります。

十五夜にお月見団子を供える習慣は、江戸時代からと言われています。来年も豊作でありますようにと祈るということで、収穫物である米の団子を用意したのが由来だと考えられています。

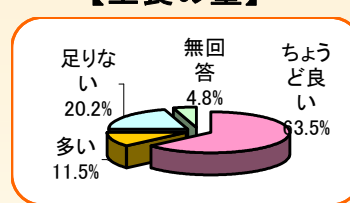
嚥下困難(食べ物が飲み込みにくい)な方、高齢者には

- ▶ 白玉粉に同量の絹ごし豆腐を加えると噛み切りやすくなります。それでも難しい場合は、里芋をつぶしてみそ汁の具にするなどして上手に季節感を取り入れると良いでしょう。

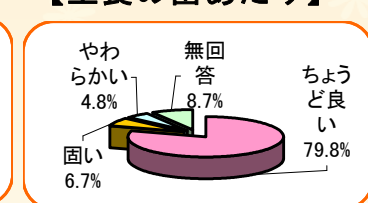
## 嗜好調査結果

8月8日に、1-2病棟・3-5病棟・3-6病棟・5-2病棟の患者さんを対象に嗜好調査を行いました。

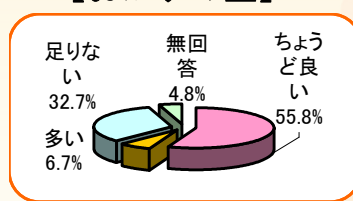
### 【主食の量】



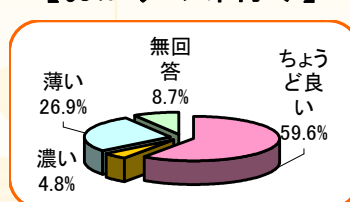
### 【主食の歯あたり】



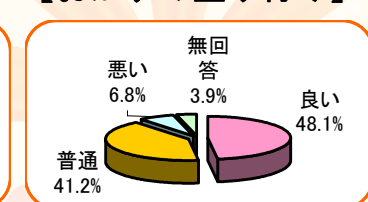
### 【おかずの量】



### 【おかずの味付け】



### 【おかずの盛り付け】



前回の結果に比べ、主食・おかずの量が「ちょうど良い」との回答が増えました。味付けや盛り付けに関してはあまり変化はなかったようです。

今後も皆さんに喜んでいただける給食を提供できるよう、改善・努力していきます。