

栄養部通信

平成30年
2月号

旭川圭泉会病院栄養部



12日(月) 建国記念の日(振替休日)
A食 カツカレー
B食 ジャンボ巻き寿司
いなりずし

14日(水) ことぶき2階 ケーキバイキング

※食種・形態によってことなります

デコポン



デコポンは、頭の部分が出っ張っているのが特徴で、甘みの強いみかんのような果物です。2月～4月がデコポンの旬です。

デコポンに含まれている成分には、美肌効果や風邪・病気の予防、発がん抑制効果、血液サラサラ効果などがあります。

体の機能維持に必要な微量栄養素

ビタミンC

体の中での働きは??

○働き

体内で行われている多くの酸化還元反応に関与しています。肝臓での解毒作用や、コラーゲンや骨などの生成にも関わっています。体がストレスにさらされるほど、体内のビタミンCが消費されていきます。

○過剰した場合

過剰症は特に認められていません。

○欠乏した場合

代表的な欠乏症には壊血病があります。コラーゲンがうまく生成されなくなるため、歯ぐきなどから出血しやすくなります。

また、鉄の吸収や骨の形成がうまくいかなくなります。

○多く含む食品

柿 (1/2個)	100 g	→	70m g
いちご (7~10粒)	100 g	→	62m g
菜の花	50 g	→	65m g
ブロッコリー	50 g	→	60m g



一日の摂取基準

1日の摂取基準は
成人 100m g



日本の行事食



節分について

節分は、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日を指します。「季節を分ける」という意味があります。

江戸時代以降は、特に立春(2月4日ごろ)の前日を指す場合が多く、2月3日を節分という習慣が広まってきました。

○豆まき

一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら福豆をまいて、年齢の数だけ豆を食べる厄除けの行いです。



○恵方巻き

恵方巻きは、節分に恵方に向けて食べると縁起が良いとされている太巻き寿司のことです。その年の恵方に向けて食べることで、商売繁盛や無病息災をもたらすとされています。今年の恵方は南南東です。

恵方巻きが太巻きで、具材が7種類なのには理由があります。太巻きには福が来てくれるように、具材が7種類なのは縁起の良い七福神に由来しているそうです。

〈代表的な具材〉

- ・しいたけ
- ・きゅうり
- ・うなぎ
- ・だし巻き卵
- ・かんぴょう
- ・桜でんぶ
- ・えび



新入職員紹介

栄養部に新しく5名の職員が加わりました。



1日でも早く仕事に慣れるように、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。