

# 栄養部通信

平成30年  
3月号

旭川圭泉会病院栄養部



2日(金) ひまわり ケーキバイキング  
3日(土) ひなまつり  
A食 のり巻き・いなり寿司  
B食 赤飯(甘納豆入り)  
16日(金) ことぶき2階  
ラーメンバイキング

※食種・形態によってことなります

## ひしもち



ひなまつりに飾るひしもちのピンクは桃の花をイメージしており「魔よけ」の意味が、白は雪や残雪をイメージしており「子孫繁栄・清浄」の意味、緑は新緑や新芽をイメージしており「健康・長寿」の意味があると言われています。親が子の健康を願う気持ちが込められています。

## 体の機能維持に必要なミネラル 《カルシウム》

～働きは～

骨や歯などを作っている栄養素です。体重の1～2%の重さで体内に存在しています。

体内のカルシウムは、99%は骨と歯に、残り1%が血液などの体液や筋肉などの組織にあります。この1%のカルシウムが出血を止めたり、神経の働きや筋肉運動など、生命の維持や活動に重要な役割をしています。

～1日の摂取基準量～

成人 650～700mg (上限 2500mg)

～過剰にとった場合～

泌尿器での結石が起こりやすくなります。

～不足した場合～

子供の場合は骨が形成できずに成長障害が起こります。大人の場合は骨粗しょう症になり、骨折しやすくなります。

カルシウムを多く含む食品

	〔目安量〕	〔カルシウム量〕
・牛乳	コップ1杯(200ml)	220mg
・ヨーグルト	100g	120mg
・干しえび	大さじ1(8g)	568mg
・ししゃも	1尾(20g)	72mg
・小松菜	1/4把(100g)	170mg
・木綿豆腐	3/1丁(100g)	86mg
など		

## 北海道で愛されている料理



### 石狩鍋



石狩鍋とは、鮭のあらと野菜をみそ仕立ての汁で煮込む鍋料理です。

名前の通り、北海道の石狩地方発祥の料理で、漁師がまかない料理として鮭を鍋に入れて食べたのが始まりとされています。

現在では、石狩鍋を出すお店があったり、家庭によって入れる具材や味付けが異なったりと、それぞれの形で道民に愛されています。

〔石狩鍋の具材〕

- ・ 鮭
- ・ じゃがいも
- ・ ねぎ
- ・ 豆腐
- ・ こんにゃく
- ・ ごぼう
- ・ にんじん
- ・ キャベツ
- ・ きのこと類 など
- ・ バター

鮭にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)などのコレステロールの上昇を抑える不飽和脂肪酸や、美白・美肌効果、老化防止効果が期待されているアスタキサンチンが多く含まれています。



## ケーキバイキング

2月14日(水)に、ことぶき2階でケーキバイキングを行いました。

ショコラケーキ、サワーチェリーのケーキ、白桃ようかん、抹茶ようかん、プリン、ティラミス、いちごミルクムース、オレンジムースの中から好きなものを3つ選んでももらいました。

ケーキを見て「きれいだね」と声をかけてくれたり、みなさん、おいしいと言って楽しそうに食べていました。



今月号より一年間(平成30年3月号～平成31年2月号)、ミネラルの働きについてと、北海道のご当地グルメについてのお話を載せていきます。これからもみなさんに興味を持っていただける栄養部通信を発信していきたいと思っております。