

栄養部通信

平成30年
5月号

旭川圭泉会病院栄養部

5月
行事食

5日(土) こどもの日
A食: 笹寿司・いなり寿司
B食: エビグラタン
21日(月)
なごみ
ケーキバイキング
※食種・形態によってこととなります

こどもの日



5月5日の端午の節句には、全国各地で様々な郷土菓子が登場します。北海道では柏餅よりべこ餅が食べられることが多いようです。

ではなぜ「べこ餅」と呼ばれているのでしょうか? その由来は色にあります。白と黒のまだら模様に合わさった餅が、まるで牛(べこ)のように見えるため、べこ餅と呼ばれるようになったそうです。

体の機能維持に必要なミネラル

《イオウ》

～働きは～

イオウはシスチンというアミノ酸の中に含まれており、丈夫な身体を作るために重要な働きをしています。

- ・皮膚、髪の毛、爪、軟骨などを作るたんぱく質の成分となります。
- ・水虫、皮膚の感染症、ニキビなどを予防します。
- ・ビタミンB1やパントテン酸などと共に糖質、脂質の代謝を促進し、有害なミネラルの蓄積を予防します。

～過剰にとった場合～

1日の摂取基準量は特に決められてはならず、基本的な食生活の中でイオウをとり過ぎてしまうという事はあまりありません。

しかし、サプリメント等でイオウを過剰に摂取してしまうと、動脈硬化やめまい、嘔吐などを引き起こす危険性があります。

～不足した場合～

抜け毛、皮膚炎、皮膚のしみ・しわが出来やすくなってしまいます。

～イオウを多く含む食品～

たんぱく質の多い食品に豊富に含まれています。特に、動物性の食品にはより多くのイオウが含まれています。

- ・肉類 ・魚
- ・乳製品 ・豆類 など

バランスの良い食事を心がけ、健康的な毎日を目指しましょう。



北海道で愛されている料理



ラーメン



旭川、札幌、函館のラーメンを総称して「北海道3大ラーメン」と呼ばれることがあります。近年では第4のラーメンを目指し、「釧路ラーメン」「室蘭カレーラーメン」などが出てきています。それぞれの地域ごとの個性が強いのが特徴です。

麺：多くの地域でちぢれ麺を使用しますが、函館はストレート麺が主流となっています。

スープ：旭川はしょうゆ、札幌はみそ、函館は塩と言われるように、主流の味は地域ごとに異なります。旭川ラーメンのスープは魚介類と豚骨・鶏がら・野菜でだしをとったWスープで、豪雪地帯ということもあり、濃厚で油の量が多め。表面に浮いている油がスープを冷めにくくしています。

具材：基本はねぎ、メンマ、チャーシューとシンプル。とうもろこしやカニ、ホタテ、バターなど、北海道の特産品をトッピングしたラーメンもあります。



2012年には、旭川のご当地グルメとして「旭川しょうゆホルメン」が発表されました。旭川の名物であるラーメンとホルモンを掛け合わせたラーメンです。赤いどんぶりをうい、しょうゆベースのスープで、旭川のしょうゆと国産のコラーゲンで煮込んだホルモンをトッピングするように定められています。

新人職員紹介

今年度から、栄養部に栄養士1名、調理師1名が新たに加わりました。



1日も早く仕事に慣れ、皆さんに美味しいお食事をお届け出来るよう、一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。