

栄養部通信

平成30年
6月号

旭川圭泉会病院栄養部

4日(月) お祭りメニュー
(旭川護国神社祭)
A食: 赤飯・錦糸シューマイ
B食: ちらし寿司

6月
行事食

※食種・形態によってことなります

アスパラガス

春になると特に食べたくなるアスパラガス。さわやかなグリーンの彩りとともに、目にも舌にも美味しく食卓に欠かせない食材です。

ビタミンや鉄分、食物繊維などの、人が健康に生きていくために必要なものはもちろん、美容や美肌にも効果的な栄養素がたっぷり含まれています。特にビタミンEは老化や生活習慣病を防ぐ事で注目されています。

体の機能維持に必要なミネラル

《カリウム》

～働きは～

ナトリウムと作用し合って細胞の浸透圧の維持や細胞内液の水分保持に重要な役割を担います。他に神経の伝達機能や筋肉の収縮などが正常に行われるよう働きます。

腎臓でナトリウムが再吸収されるのを抑え、尿への排泄を促して高血圧を予防します。

～過剰にとった場合～

通常の食事で過剰症になることはありません。腎機能の低下から高カリウム血症になることがあり、しびれや知覚過敏など、筋肉や神経に影響がおこります。

～不足した場合～

欠乏することも特にありませんが、塩分をとりすぎるとカリウムの排泄が促されるため、不足しやすくなります。不足すると筋肉の低下、腸閉塞、膀胱の拡張、反射力の低下などが起こることがあります。

～カリウムを多く含む食品～

こんぶ きなこ
里いも バナナ

さつまいも など

果物、海藻にも豊富に含まれています。

<1日の摂取基準>

成人男性 2000mg 成人女性 1600mg

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



いかめし



いかめしとは、げそや腹わたを取り除いたイカに米を詰め込み、米が飛び出さないように爪楊枝でとめた後、醤油ベースの出汁で炊き上げた北海道渡島地方の郷土料理です。米はもち米とうるち米を混ぜてつくります。

現在では北海道渡島地方以外でも広く食べられており、ご当地料理として駅弁にもなっています。

函館本線森駅の駅弁業者だった阿部弁当店が米が不足していた第二次世界大戦中に、米を節約しても作れる料理として、当時漁獲量の多かったスルメイカを使って考案したとされています。

イカにはタウリンが豊富に含まれています。このタウリンには肝機能の向上や血圧、コレステロール値の上昇を抑える効果があります。



ケーキバイキング

5月21日(月) デイケア施設なごみでケーキバイキングを行いました。ティラミス、パレンシアオレンジムース、カスタードプリン、いちごロールケーキ、生どらやき、ブルーベリーケーキ、白桃ムース、レア抹茶の8種類から、好きなものを3種類選んでいただきました。

みなさん、和やかな雰囲気の中、楽しそうにケーキを食べていました。



栄養部では、これからも患者さんに喜んでいただけるようなイベントを実施していきたいと思えます。