

栄養部通信

平成30年
7月号

旭川圭泉会病院栄養部

7月
行事食

16日(月) 海の日
A食:冷やしラーメン
B食:ポークチャップ

19日(木) 土用の丑の日
A食:豚カツとじ煮
B食:うなぎ寿司

※食種・形態によってことなります



夏野菜



夏が旬の野菜は特に夏野菜と呼ばれており、茄子、トマト、きゅうりなどがあります。これらの野菜には水分やカリウムが多く含まれ、暑い夏の水分補給にぴったりです。

また、きれいなビタミンカラーで食欲を刺激するなど、夏バテ防止につながる役目を持っています。

体の機能維持に必要なミネラル 《ナトリウム》

～働き～

体内の水分を保持し、血液の循環量を調整するのが主な働きです。

ブドウ糖やアミノ酸、カルシウムなどの栄養素の吸収にも働きかけ、神経や筋肉が正常に働くよう作用しています。

～過剰にとった場合～

代表的なものは高血圧です。血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかり、動脈硬化などを起こしやすくなります。むくみや腎機能障害を起こし、胃がんのリスクも高まります。

～不足した場合～

食欲不振、倦怠感、疲労感を起こします。急激に不足するとめまいや失神を起こすことがあります。

普通の食事で不足することはほとんどありません。大量に汗をかいたり、利尿剤を使用したりすると不足することがあります。

～ナトリウムを多く含む食品～

調味料、レトルト食品、加工食品、梅干し、漬物などに多く含まれています。



<1日の摂取基準>

食塩相当量 男性…8g未満
女性…7g未満
高血圧のある人…6g未満

外食や弁当、お惣菜が続くと塩分の取りすぎになりやすいので注意しましょう。

北海道で愛されている料理



エスカロップ



皆さんは「エスカロップ」という料理を知っていますか？バターライスの上に薄切りのトンカツをのせ、その上からデミグラスソースをかけて…隣にはサラダを添えて完成！これが根室市の名物郷土料理、エスカロップです。1枚のお皿にごちそうがどどんと盛り付けられており、とてもボリュームミーな料理です。

エスカロップは1963年頃に横浜から根室にやってきた1人のシェフによって考案されました。地元根室の漁師たちの「早く食べられて、満腹になるメニューが食べたい」という声がかきかけとなり、エスカロップが生まれたそうです。

近年では、根室の特産品であるサンマをトンカツの代わりに使ったエスカロップも誕生し、名物としてまだまだ変化を続けています。根室に立ち寄った際には、是非食べてみてはいかがでしょうか。

食中毒について

食中毒とは、有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べたときに生じる健康被害のこと。

主な症状…下痢、腹痛、嘔吐



原因…細菌とウイルス

- ・細菌
 - サルモネラ〈原因食品〉鶏卵、食肉
 - カンピロバクター〈原因食品〉食肉、加工品、牛乳
- ・ウイルス
 - ノロウイルス〈原因食品〉カキなどの貝類

～食中毒の予防法～

- ①「(細菌を)つけない」
生肉や魚、卵を扱う前後には手やまな板を良く洗う。
- ②「増やさない」
肉や魚など生ものは購入後早めに冷蔵庫に入れる。
- ③「殺す」
肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱する。調理器具は洗剤で洗ってから、熱湯をかけて殺菌する。

気温が高くなり、食中毒の発生しやすい季節になりました。栄養部では職員教育を徹底し、食中毒の原因を作らないよう、衛生管理の強化に努めています。