

栄養部通信

平成30年
8月号



行事食

旭川圭泉会病院栄養部

2日(木) さわやかⅡカレーバイキング

3日(金) さわやかカレーバイキング

15日(水) お盆
A食: 錦糸焼売
B食: 桜寿司



お盆の日

先祖をまつる行事で、精進料理と野菜と果物、菓子を仏壇に供えます。

13日は迎え団子、14日はおはぎ、15日はそうめん、16日は送り団子と、毎日お供え物を変える風習や、来客には赤飯やそうめんをごちそうするなど地域や家庭でいろいろな食の習慣があります。

体の機能維持に必要なミネラル 《塩素》

～働き～

塩素は胃液の塩酸の成分として、たんぱく質消化酵素であるペプシンを活性化します。肝臓においては老廃物のサポートもしています。

～過剰にとった場合～

塩素自体の過剰症は特に報告されていませんが、塩素を過剰に含む水を飲みすぎると腸の調子が悪くなってしまう場合があります。

～不足した場合～

胃液の酸度が低くなり消化不良や食欲不振などが起こります。しかし、一般的な日本人の食事では塩素不足の心配はありません。

～塩素を多く含む食品～

塩素はナトリウムと同様にインスタント食品、加工食品に多く含まれています。また、醤油、味噌にも多く含まれています。

<食品例>

- ・味噌…930mg
- ・梅干し…440mg
- ・するめ…1100mg

※食品100gに対してのmgです。



<1日の摂取基準>

成人の男女ともに600mg

塩素は食塩として摂取されることが多いので、塩分の取りすぎに注意しましょう。

北海道で 愛されている料理



帯広豚丼



豚丼とは、しょうゆタレをつけた豚肉をご飯の上のせて丼にしたものです。

豚丼の始まりは、1933年十勝ならではのメニューとして豚丼を思いついた元祖豚丼の店「ばんちょう」で、日本人の口に合うようにうな丼をヒントに和風なものにしたしょうゆ風味になっています。

その後ばんちょうの豚丼は街で話題になり、あちこちで豚丼を提供する店が増えました。

帯広や近隣の十勝圏では、すっかり地域に根ざし、小さいころから家族で豚丼を食べています。

祖母からの伝統のタレがあるという家もあり、それぞれの家庭の味付けがあるほど十勝では「豚丼=家庭の味」になっています。

また、豚肉は疲労回復効果をもつビタミンB1が含まれているので、身体を元気付けるには最適の食材でもあります。

熱中症の予防

暑くなりやすいこの時期は、熱中症の発生が多くなります。

熱中症は最悪の場合、命を落としてしまう恐れもあります。適切な予防を行い、普段の生活から熱中症を防いでいきましょう。

①こまめな水分・塩分の補給

水分や塩分は汗をかくと失われます。のどの渇きを感じていなくても、水分はこまめに補給しましょう。塩分は過度にとる必要はありませんが、毎日の食事の中で程よくとるよう心がけましょう。

②環境を知り、整える

その日の天候や気温を知り、それに合わせた環境づくりをしましょう。エアコンなどを使って室温を調整したり、通気性、吸湿性の良い服装をするなどして、身の回りの環境を整えましょう。

③丈夫な体づくりを

適度な運動習慣を身につけ、十分な睡眠をとり、そしてバランスの良い食生活を心がけることで健康で熱中症になりにくい身体を目指していきましょう。

夏は、暑さで食欲が落ちたり、冷たい物ばかりの食事になりがちですが、1日3食しっかり食べ、体を冷やさない食事を摂るように心がけましょう。