

# 栄養部通信

平成30年  
9月号

旭川圭泉会病院栄養部

9月  
行事予定

4日(火) 非常食(主食のみ)  
17日(月) 敬老の日  
A食 のり巻き・いなり寿司  
B食 赤飯

※食種・形態によってことなります

## クワの日 (9月6日)

9月6日は語呂合わせから「黒豆の日」「黒酢の日」「クロレアの日」などとされています。

黒豆の黒い色はポリフェノール一種で「アントシアニン」という色素です。血液をさらさらにしたり、美肌、のど、視力にも良いと言われています。他にも黒い色の食品は栄養たっぷりのものが多いので、積極的に食事にとり入れると良いでしょう。

## 北海道で愛されている料理



### ちゃんちゃん焼き

ちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚を野菜や山菜と一緒に鉄板で蒸し焼きにしたものです。北海道全域の漁師町で古くから食べられており、漁師たちが浜辺で大きな鉄板を用いて豪快に焼いて囲んで食べていました。

名前の由来には諸説あります。

- ①「お父ちゃん=ちゃん」が作った料理だから
- ②すばやく「ちゃちゃ」と作れるから
- ③鮭を焼くときに鉄板が「ちゃんちゃん」と音を立てるから

など、いろいろとあげられていますが、結局のところ本当の由来が何なのかはハッキリしていません。

味付けは、味噌にみりんや砂糖などを合わせて甘辛いタレにすることが多く、アクセントにんにくやマヨネーズを加えたりもします。

鮭の赤い色素成分のアスタキサンチンには美肌効果をはじめ、発ガン予防、糖尿病予防、眼精疲労の解消などにも効果的とされています。



## 体の機能維持に必要なミネラル 《マグネシウム》

### ～働きは～

カルシウムやリンとともに骨を構成するミネラルで骨を強くするミネラルです。

生活習慣病の予防や便秘予防にも関わるなど、健康維持に欠かせないのがマグネシウムです。

### ～1日の摂取基準量～

成人男性 320～370mg

成人女性 270～310mg

### ～過剰にとった場合～

とりすぎた場合は尿中に排泄されるので、通常の食事で過剰症になることはありません。

腎機能が低下している場合には、血圧低下、吐気などの症状が現れます。

サプリメントなどで過剰にとると下痢を起こすことがあるので注意しましょう。

### ～不足した場合～

不整脈が生じやすくなります。また、吐気や筋肉のけいれんを起こしやすくなったりします。

### マグネシウムを多く含む食品

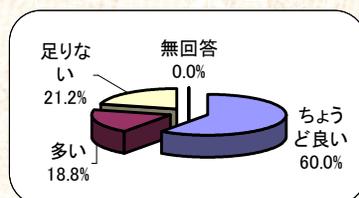
	【目安量】	【マグネシウム量】
・ほうれん草	100g	69mg
・玄米ごはん	120g (茶碗1杯)	59mg
・納豆	50g (1パック)	50mg
など		



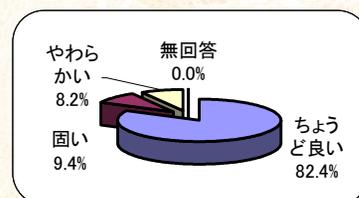
## 嗜好調査結果

8月7日に、1-2病棟・3-5病棟・3-6病棟・5-2病棟の患者さんを対象に嗜好調査を行いました。

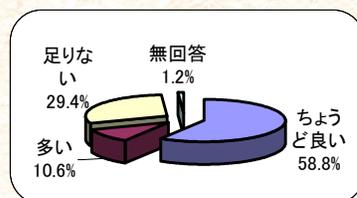
### 【主食の量】



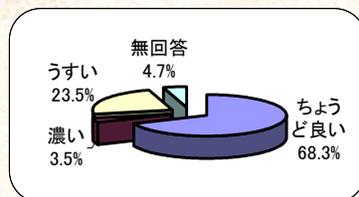
### 【主食の歯あたり】



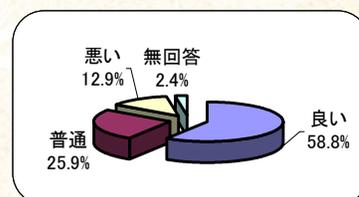
### 【おかずの量】



### 【おかずの味付け】



### 【おかずの盛り付け】



前回の結果と比べても、あまり変わりはありませんでした。盛り付けに関しては「良い」、「悪い」の回答ともに増加していました。

今後も、皆さんに喜んでいただける給食を提供できるよう、より一層努力していきます。