

栄養部通信

平成30年
10月号

旭川圭泉会病院栄養部

10月
行事予定

8日(月) 体育の日
A食 赤飯
B食 散らし寿司
30日(火) ふくろう
カレーバイキング

※食種・形態によってことなります

十三夜



中国から伝わり日本に根付いた十五夜とは違い、十三夜は日本発祥の風習です。十五夜から約1ヵ月後、満月になる少し前の月を十三夜といい、十五夜と同じくお月見をします。旧暦の9月13日に行われる行事で、今年10月21日が十三夜となります。十三夜は日本固有の行事で、「収穫祭」のひとつです。13個の月見団子と、その年に収穫された栗や豆をお供えします。

体の機能維持に必要なミネラル

《 鉄 》

～働きは～

血液を構成する成分のヘモグロビンを作るのに欠かせないミネラルです。ヘモグロビンは全身の細胞に酸素を運ぶ働きがあります。

鉄には動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が吸収されやすく、ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると効率よく吸収されます。

～1日の摂取基準量～

成人男性 7.5mg 成人女性(月経あり) 10.5mg
(月経なし) 6.5mg

～過剰にとった場合～

鉄は吸収されにくいいため、過剰症はほとんど起こりません。サプリメントなどでとりすぎると、肺や腎臓などの組織が損傷されることがあります。

～不足した場合～

赤血球が正常に作られなくなり、鉄欠乏性貧血が起こり、頭痛、めまい、動悸などの症状がでます。

鉄を多く含む食品

| | 〔目安量〕 | 〔鉄量〕 |
|--------|-------------|-------|
| ・ほうれん草 | 100g | 2mg |
| ・切干大根 | 20g | 1.9mg |
| ・木綿豆腐 | 150g (1/2丁) | 1.4mg |
| ・卵 | 50g (1個) | 0.9mg |
| など | | |

北海道で愛されている料理



スープカレー



スープカレーは札幌が発祥で、1970年代にはすでに始まっていたと言われています。

スープカレーは普通のカレーとは異なり、トロミはなくさらさらとしたスープタイプです。カレー風味のスパイススープみたいなもので、カレーが嫌いな方でもおいしく食べられるようです。

具材となる野菜や肉は大きくぶつ切り。それでいてよく煮込まれているので柔らかいのが特徴です。

〔スパイスの効能や効果〕

クミン…食欲増進、消化促進、抗がん作用

ターメリック…生活習慣病の改善、美肌効果、
ダイエット効果

ガラムマサラ…血のめぐりを良好にする、
冷え性の改善、アンチエイジング効果

ガラムマサラはミックススパイスであり、シナモン、クローブ、ナツメグ、カルダモン、コショウ、クミン、ベイリーフなどを調合して作ります。

来て見ん祭

8月25日(土)に

来て見ん祭(病院のお祭り)がありました。

栄養部では体脂肪測定・栄養相談を行いました。

当日は朝から雨が降るといいうあいにくの天気でしたが、多くのお客様にご来場いただきました。

体脂肪測定後には、コンビニでの弁当や惣菜の選び方、清涼飲料水に含まれている砂糖の量などが記載されたリーフレットを用いて栄養相談を行いました。



その他にも、職員食堂を開放し一般の皆様にも食事を召し上がっていただきました。手打ちそばの実演を行い、小さなぶっかけそばを食事とセットにし提供しました。お客様にとっても好評で、美味しかったとの感想をいただきました。

栄養部では、今後も皆様に喜んで頂けるイベントを考えていきたいと思っておりますので、楽しみにしててください。