

# 栄養部通信

平成30年  
11月号

旭川圭泉会病院栄養部



11月の  
行事予定

- 3日(土) 文化の日  
A食 天井  
B食かに茶碗蒸し
- 9日(金) 老健ことぶき2階  
手打ちそば
- 13日(火) 老健ことぶき通所  
ケーキバイキング
- 23日(金) 勤労感謝の日  
A食 錦糸シューマイ  
B食 桜寿司

※食種・形態によって異なります。



## いい歯の日

11月8日は「いい歯(118)の日」です。平成元年に日本歯科医師会が制定しました。厚生労働省とともに、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした「8020運動」を積極的に推進しています。

いつまでも美味しく、楽しく食事をするために、毎日のケアはしっかり行っていきましょう。

## 体の機能維持に必要なミネラル

### 《 亜鉛 》

#### ～働き～

味覚を正常に保つために重要な栄養素です。皮膚や粘膜の健康維持にも必要です。また、新陳代謝に必要な酵素をつくる成分や、タンパク質の合成、遺伝子情報を伝える働きにも関わっています。このため、細胞の生まれ変わりが活発な器官では亜鉛が多く必要とされます。

#### ～1日の摂取基準量～

成人男性 9mg      成人女性 7mg

#### ～過剰にとった場合～

亜鉛の過剰症はほとんどありませんが、まれに、膵臓に影響が出たり、銅の吸収阻害による吐気、下痢、免疫障害、上腹部痛などが起こるおそれがあります。

#### ～不足した場合～

味覚障害や皮膚炎を引き起こす危険性があります。また、成長期の子供の場合は成長障害や発育不全をまねくおそれがあります。

#### 鉄を多く含む食品

	〔目安量〕	〔亜鉛量〕
・カキ	100g	13.2mg
・牛肩ロース赤身	100g	5.7mg
・パルメザンチーズ	5g	0.4mg
・ごま	5g	0.3mg
など		



## 北海道で愛されている料理



### 塩やきそば

北見市の魅力を全国へ発信するべく、地域の名産品を使ったご当地メニューとして開発されたのが「オホーツク北見塩やきそば」です。

2007年2月には「オホーツク北見塩やきそば推進協議会」が発足。現在は「応塩隊」という名称で活動しています。

応塩隊では塩やきそばの定義やルールが定められています。

例えば……

- ①生産量日本一である  
北見タマネギを使用すること
- ②オホーツク産のホタテを  
メイン食材に使用すること
- ③素材の持ち味を引き出す味付け  
として塩味にこだわること などなど



食材や味付けは地元らしさにこだわりつつ、その店ならではの様々な工夫もこらされています。それぞれのお店のものを食べ比べてみるのも醍醐味です。北見に立ち寄った際には、地元への愛が詰まった名物、塩やきそばを是非食べてみてくださいね。

## ノロウイルスにご注意!

冬が近づいてきている11月。風邪やインフルエンザには気をつけたい季節ですね。そしてもう一つ、注意すべきなのが「ノロウイルス」です。正しい知識と対策を身に付け、ノロウイルスをしっかり予防していきましょう。

#### ●主な症状は吐気、嘔吐、下痢

さらに軽い発熱に加え、腹痛や頭痛、悪寒、筋肉痛、のどの痛みや倦怠などを伴うことがあります。通常2～3日で症状は軽くなりますが、高齢者や乳幼児などは嘔吐・下痢による脱水や窒息、誤嚥性肺炎などで死に至る危険も。こまめな水分補給を心がけましょう。

#### ●予防のポイント

##### <加熱調理>

ウイルスは熱に弱いため、加熱調理は有効な手段の一つ。食材は「85℃以上で90秒以上」しっかり加熱するようにしましょう。

##### <調理道具の手入れ>

調理道具は十分に洗浄した後、市販の家庭用塩素系漂白剤で消毒を。器具類、布巾などは熱湯による消毒(85℃90秒以上)や煮沸消毒も有効。

##### <手洗いは忘れずに>

汚染を拡げない為にも、流水と石けんでの手洗いを徹底しましょう。爪や手のしわなどは細菌やウイルスが残りやすい場所なので念入りに。手洗いは手指消毒薬を使うとより効果的です。

