

栄養部通信

平成30年
12月号

旭川圭泉会病院栄養部



12月12日(水)ことぶき3階
ケーキバイキング

12月22日(土)冬至
かぼちゃおしるこ

12月25日(火)クリスマスオードブル

12月31日(月)年取りメニュー
海老天ぶらそば

※食種・形態によって異なります。

おせち料理

おせち料理はお正月に食べるお祝いの料理です。本来おせち料理は、元旦や五節句などの節目を祝うためのものであり、お正月だけのものではありませんでしたが、江戸時代に一年の節目で一番大切なお正月にふるまわれる料理が「おせち料理」とよばれるようになったそうです。おせち料理には、それぞれの食材に意味があり、縁起物とされる食材が入っています。

体の機能維持に必要なミネラル



《 銅 》

～働き～

鉄の利用を促進して貧血を防ぐ働きがあります。また、コラーゲンの生成をするために必要な栄養素でもあります。さらに、抗酸化作用のある酵素の成分としても利用されるため、血管や骨を強くする働きがあると考えられています。

～1日の摂取基準量～

成人男性 0.8mg 成人女性 0.7mg

～過剰にとった場合～

銅は摂取量が増えると吸収率が下がるため過剰症はほとんど起りません。しかし、まれに、銅が排泄されずに蓄積されてしまうことがあります。その場合、嘔吐や下痢、肝障害などを起こすことがあります。

～不足した場合～

欠乏症はほとんど起りません。しかし、まれに銅が吸収されずに不足してしまうことがあります。そうすると貧血を起こしたり、骨や血管がもろくなったりします。子供の場合は成長障害もみられます。

銅を多く含む食品

- ・カキ 70g 0.62mg
- ・干しエビ 10g 0.52mg
- ・カシューナッツ 30g 0.57mg
- ・納豆 50g 0.31mg



北海道で愛されている料理



含多湯(がたたん)



がたたん(含多湯)とは北海道芦別市の郷土料理で、団子、竹の子、しいたけ、豚肉、こんにゃく、ちくわ、卵などの具を入れ、とろみをつけた塩味のスープをいいます。スープのベースは鶏がらや豚骨であったり、具の種類も各家庭や料理店によって様々で固定されてはいません。

中国東北部(旧満州国)地域の家庭料理「ゲーダタン」、「ゲーダルタン」が原型といわれています。第2次世界大戦後芦別に引きあげてきた中華料理店の店主・村井豊後之亮氏がメニューに初めて出したとされています。

2005年頃、炭鉱閉山後の地域活性化を目指す芦別市の観光振興の一環として、各料理店との協力で、がたたんの産業化が志向され、2006年には「芦別ガタタンラーメン」が芦別振興公社によって商標登録されました。

含多湯に使われる豚肉にはビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は体内で糖質をエネルギーへ変換する際に必要なビタミンです。疲労回復や、心身を活性化させ健康な状態に保つ効果があります。

新そば

11月9日(金)老健ことぶき2階にて、手打ちそばを食べてもらいました。新そばを使った手打ちそばで、入所者様に楽しんでいただくことができました。おかわりする方も多く、おいしいという声もたくさん聞かれ、喜んでもらえたようです。

