

# 栄養部通信

平成31年  
1月号

旭川圭泉会病院栄養部



1月1日(火)、2日(水) お正月料理  
 1月14日(月)成人の日 A食:天井 B食:茶碗蒸し  
 1月18日(金)ひまわり おやつバイキング  
 (たこ焼き、たい焼き、ポテトなど)

※食種・形態によって異なります。

## 七草がゆ



七草がゆは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの“春の七草”が入ったお粥のことです。1月7日に食べる七草がゆには、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が不足しがちな冬場に足りない栄養素を補給するという役割があります。

また、七草は春にいち早く芽吹くため、邪気をはらうといわれており、無病息災を願って食べられています。

## 体の機能維持に必要なミネラル

### 《 ヨウ素 》

#### ～働き～

ヨウ素は、甲状腺ホルモンの主成分となります。甲状腺ホルモンにはたんぱく質の合成を促進したり、酸素の利用を促したりするはたらきがあります。また、交感神経を刺激して呼吸や心臓の動きを活発にするはたらきもあります。

#### ～1日の摂取基準量～

成人男性 150 $\mu$ g 成人女性 150 $\mu$ g

#### ～過剰にとった場合～

甲状腺肥大など、甲状腺に異常をきたします。しかし、ヨウ素は海産物に多く含まれ、日本人は昔から海産物を多く摂取してきたためヨウ素を過剰摂取しても影響を受けにくいといわれています。

#### ～不足した場合～

欠乏した場合も甲状腺異常が起こり、発育不良の原因となります。

#### ヨウ素を多く含む食品

- ・こんぶ 5g 12000 $\mu$ g
- ・カキ 50g 73 $\mu$ g
- ・たら(生) 100g 350 $\mu$ g



## 北海道で愛されている料理



### 松前漬け



松前漬けは名前の通り、松前藩(現在の松前郡松前町周辺)の郷土料理が発祥です。

松前はスルメの生産量が日本一で、良質なスルメが手に入ります。

また、江戸時代、北海道南部はニシンがよく獲れていたためニシンの卵である数の子は安価な食材でした。その数の子にスルメと昆布を合わせ、塩で漬け込んだものが松前漬けの発祥といわれています。

松前漬けが全国に知られるきっかけとなったのは、函館山形屋の初代所長である海道正雄により昭和12年に商品化されたことです。その際、元来塩漬けであったものをしょうゆ漬けに変え、松前漬け普及の大きな転機となりました。こうして松前漬けは広く日本中で愛される北海道の郷土料理として今日まで全国で食べられています。

松前漬けは、昆布による粘り気が特徴的ですが、その正体は食物繊維です。糖質や脂質の吸収を抑えるはたらきがあります。

## ケーキバイキング

12月12日、ことぶき3階にて、ケーキバイキングを行いました。いちごケーキ、抹茶ケーキ、プリン、ティラミス、白桃ようかん、いちごミルクムースの中から好きなものを3つ選んでもらいました。みなさん美味しそうに召し上がっていて、終始和やかな雰囲気でした。笑顔も多く見られ、栄養部職員もやりがいを感じる事ができました。

栄養部では、2019年も患者様・利用者様に喜んでいただけるようなイベントを企画・開催していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

