

栄養部通信

平成31年
2月号

旭川圭泉会病院栄養部



2月11日(月) 建国記念日

A食 赤飯
錦糸シューマイ
B食 散らし寿司

※食種・形態によって異なります。



節分の日



2月3日は節分の日です。

節分とは、季節の変わり目をさし、立春、立夏、立秋、立冬の前日を言います。本来は4つありますが、冬が終わり春を迎えて大事な意味をもつ立春の前日だけを「節分」と呼ぶようになりました。

行事食は恵方巻き、いわし料理です。今年のは、東北東になります。恵方巻きを食べるときは東北東を向いて食べましょう。

体の機能維持に必要なミネラル 《 マンガン 》

～働き～

骨の形成に関与するほか、糖質および脂質の代謝に働く酵素や、抗酸化作用のある酵素など、多くの種類の酵素の構成成分として、成長や生殖に関係しています。

～1日の摂取基準量～

成人男性 4.0mg 成人女性 3.5mg

～過剰にとった場合～

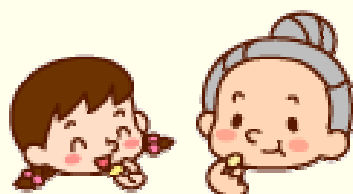
静脈栄養など特別な場合に限り、通常の食事で摂りすぎることはあまりありません。

～不足した場合～

通常の食生活における欠乏の心配はほとんどありません。

マンガンを多く含む食品(100g中)

- ・くるみ 3.44mg
- ・ピーナッツ 2.81mg
- ・あおさ 17mg
- ・しょうが 5.01mg



北海道で 愛されている料理



三平汁



三平汁とは、塩漬けやぬか漬けにしたサケやニシン、タラなどを根菜などと一緒に煮こんだ汁物のことです。魚から塩気やダシが出るため、味付けは塩のみで魚のうまみをシンプルに味わうことができます。野菜は大根、人参、じゃがいもなどが主流ですが地域や家庭によって異なります。

三平汁の名前の由来は

- ① 松前藩の「斉藤三平」という人物が作ったものが広まった
- ② 有田焼の三平皿という深いお皿に盛りつけるから などがあります。

この料理には根菜が多く使われていますが、根菜は水分が比較的少なく、体を冷やしにくい野菜です。更に、ビタミンを多く含むため、血行を良くする作用があります。つまり、根菜をたっぷり使った三平汁は、体を温めるのにぴったりの汁物ということです。

一年の中で最も冷え込むこの季節を温かい三平汁で乗り切ってみてはいかがでしょうか？

冬の寒さに打ち勝とう！



インフルエンザの流行や風邪をひく寒い季節になりました。体が温まる食材で体を温め、免疫力をアップさせましょう！

体を温める食べ物

- ・チーズ、漬物
- ・生姜
生姜の辛味成分には、血流を良くし、体を温め、代謝を良くするのに高い効果があります。
- ・ごぼう、かぶなどの根菜類
土の中で育つものや、寒い地域や季節にとれるものや黒や暖色系の色をしているもの

体を冷やす食べ物

- ・レタス、きゅうり、ほうれん草、アスパラガス
トマトなどあたたかい季節にとれるもの
- ・スイカ、メロン、いちご、なし、マンゴー
パイナップル、柿などの果物も体を冷やす食べ物です。

根菜類をたっぷり使う鍋や、紅茶に生姜やてんさい糖を入れたり、とん汁などの汁物に生姜を入れるなど一工夫して、寒さに負けないからだを作りましょう。