

旭川圭泉会病院栄養部



6月の
行事予定

・6月24日(月)
さわやか
パンケーキデコレーション

6月4日虫歯予防デー

「む(6)し(4)ば」の語呂に合わせて虫歯予防デーとされています。

虫歯の原因として、食べ物と食事をしている時間の長さがあげられます。だらだら食べ続けたり、砂糖が多く含まれている飲料を何度も口にするのは避けましょう。

定期的に検診を受けるだけでなく、正しい食生活を意識し、日々の歯磨きから虫歯をつくらぬよう意識しましょう。

検査項目から何がわかるの??

〔ALT(GPT)〕

肝細胞で作られる酵素です。肝臓でアミノ酸の代謝に関わる働きをしています。

心筋や骨格筋、赤血球などにも多く含まれているAST(GOT)と比べ、ALT(GPT)は主に肝臓中に存在しているため、肝細胞の障害の程度を調べるのに適しています。

判断の基準として、健康な人ではALTよりASTが高値を示しますが、肝障害の場合ALTの方が高くなります。

基準値 4~44 U/L

疑われる病気は?

高値の場合・・・急性肝炎、劇症肝炎、慢性肝炎、脂肪肝など

慢性肝炎の場合

「AST/ALT<1」の数値となることが多いです。

低値の場合・・・基準値より低くても問題は
ありません

改善・予防は?

- 高たんぱく、適正カロリーの食事にしましょう。
- 糖質を抑えるダイエットなどは逆効果です。
- アルコールは控えましょう。

※ASTに関しましては先月号の
栄養部通信をご覧ください。

日本で発展した料理の歴史



ナポリタン

〈名前の由来〉

フランス料理でトマトソースを使った料理を「ナポリ風」という意味で呼んでいました。(諸説あり)

〈起源〉

第二次世界大戦後、横浜のホテルニューグランド2代目総料理長が考案した料理とされています。

ホテルニューグランドでは、軍用食としてスパゲティとケチャップを和えたケチャップスパゲティを提供していました。

簡単に作れることもあり市民にも広まりましたが、料理長は和えた物だけだと味気がなく、栄養価も足りないということもありニンニクやタマネギ、ローリエなどの食材を増やしました。

◇ナポリタンとミートソーススパゲティの違い
《ナポリタン》

麵にトマトケチャップを混ぜ合わせ、ウインナーなどの具材と一緒に炒めてつくる料理です。

《ミートソーススパゲティ》

茹でたパスタの上にひき肉やトマト、タマネギなどで作ったソースをかけて作る料理です。

旬の野菜

大葉



大葉の旬は5~8月。

主な産地では温室栽培が行われ、通年安定して出荷されているのでいつでも新鮮なものが手に入り旬が分かりにくい野菜の1つです。

大葉はβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンには活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る働きや皮膚や免疫の細胞を正常に保つ働きがあります。

また、他にもビタミンB群やビタミンE、Kなども他の野菜に比べ多く含んでいます。

《大葉の見分け方》

大葉を選ぶときは、しなびていたり葉に黒い斑点が無い物を選びます。大葉は鮮度が落ちてくると葉の表面に黒い斑点が現れやすくなります。

《大葉の保存方法》

大葉は傷みやすく水に浸した状態で長く置いておくと黒く変色していきます。

保存する場合はコップなどに少しだけ水を張り、大葉の軸の部分だけが水に浸る状態にし袋などに入れ、立てたまま冷蔵庫の野菜室に入れましょう。