

栄養部通信

2019年
7月号

旭川圭泉会病院栄養部

・7月27日(土)
A食 トンカツ(とじ煮)
B食 うなぎ寿司

7月の
行事予定



※食種・形態によって異なります。

7/27 スイカの日



スイカの縦じま模様を綱にたとえ、27を「つ(2)な(7)」(綱)と読む語呂合わせから記念日に定められました。

スイカは水分が90%以上と非常に豊富です。さらに、糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。
スイカを食べて暑い夏を乗り切りましょう。

日本で発展した料理の歴史



ラムネ

〈名前の由来〉

正式名所は[Lemonade (レモネード)]と呼びレモン水の意味でもあります。

一般的にガラス玉で栓がされたビンに入っているものを「ラムネ」と呼びますが実は入れ物が違うだけで「サイダー」と中身はほぼ同じです。

〈起源〉

1853年にペリー提督が来航した際、江戸幕府の役人たちに振る舞ったものがレモネードと言われている。

後の1865年に日本で初めて「レモン水」として販売されますがその名では広まらず、レモネードがなまった「ラムネ」という呼び名で世間に広まったとされています。

※縁日で見かけない事が無いほど、涼しげな見た目と清涼感のあるノド越しは夏の定番の飲み物なのではないでしょうか。

きっとこの見た目とノド越しは150年以上前の人々の心を魅了し続け、未来でも縁日の定番として活躍していくことでしょう。

検査項目から何がわかるの??

γ-GTP

肝臓、腎臓、膵臓などの細胞に含まれておりタンパク質を分解する酵素です。

アルコールを摂取すると敏感に反応します。長期にわたり飲酒していると上昇しますが、禁酒によって低下します。

基準値

男性 10~50IU/L以下
女性 9~32IU/L以下

疑われる病気は?

高値の場合・・・アルコール性肝障害、肝硬変など

低値の場合・・・低タンパク、やる気が出ないなどの不調

改善・予防は?

- アルコールを一切飲まない休肝日を設ける。
- 脂肪分が高い食品を避け、適度に運動を行う。
- 低値の場合はタンパク質を摂取する。

※内臓の負担を減らすことで正常な値になります。

どよう うし 土用の丑



《土用の丑とは》

土用→立夏、立秋、立冬、立春直前の約18日間の期間を示す言葉

丑→昔の暦では日にちを十二支(子、丑、寅など)で数えていました。

『土用の期間に訪れる丑の日』
一般的に土用の丑は夏という印象ですが、1年に約4回あります。

《発祥》

江戸時代に「うなぎは夏になると売り上げが下がる」といううなぎ屋から相談を受けた蘭学者の平賀源内は

「本日丑の日」
土用の丑の日うなぎの日
食すれば夏負けすることなし



という看板を立てたら大繁盛したことで他のうなぎ屋も真似をするようになり広まりました。

※土用の丑の日はうなぎに限らず、黒豆、黒ゴマ、玄米、黒砂糖のような植物性の「黒い食べ物」を食べるのも良いそうです。