

栄養部通信

2019年
8月号

旭川圭泉会病院栄養部



- ・8月15日(木)
A食 わかめごはん
錦糸しゅうまい
B食 桜寿司

※食種・形態によって異なります。

8月31日 野菜の日

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」・「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。

旬の野菜であるトマト・きゅうり・なすなどを食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！



日本で発展した料理の歴史



金平糖

〈名前の由来〉

Confeito(コンフェイト)がなまり、コンペイトーとなりました。漢字の金平糖は、「コンペイトー」の当て字です。

〈起源〉

金平糖の故郷はポルトガル。1569年にポルトガルの宣教師が織田信長に献上したのが始まりだと言われています。

戦国時代に伝わった金平糖は、今も遠くポルトガルで親しまれ、そして、ここ日本でも愛され続けています。織田信長が口にした金平糖を今、この現代に私達が遠い両国で口にしています。金平糖は、甘くて美味しいだけではなく、歴史と夢が詰まったお菓子なのです。

金平糖は作るのにはとても時間がかかります。なんと1.5cmの金平糖を作るのにおよそ2週間かかります。砂糖の蜜をふりかけては乾かして、という作業を延々と繰り返すことで少しずつ粒が大きくなっていきます。

検査項目から何がわかるの??

HDL-cho

コレステロールとは、脂質の一種で、細胞膜やホルモンなどの材料になります。コレステロールは、善玉コレステロールと悪玉コレステロールに分けられます。善玉コレステロールは血管の壁に溜まった余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を防ぐ働きがあります。しかし、名前に「善」とついているからといって数値が高ければ健康的というわけではありません。2つのコレステロールのバランスが良いことが大切です。

基準値

男性 40~77mm/dl以下
女性 40~90mm/dl以下

疑われる病気は?

高値の場合・・・原発性胆汁性肝硬変など

低値の場合・・・病気よりも生活習慣が原因のことが多いです。運動不足・喫煙・脂肪の多い食生活などは、善玉コレステロールを減らす原因となります。

改善・予防は?

- 運動によって善玉コレステロールは増えます。適度な運動をする習慣をつけましょう。
- 脂質の多いものは程ほどに、バランスの良い食生活を心がけましょう。
- タバコを吸う習慣のある方は、禁煙してみると善玉コレステロールが増える可能性が高くなります。

流しそうめんは 天の川?



「星祭り」とも呼ばれる

七夕は、5節句の一つで、一年に一度だけ織姫様と彦星様が天の川の上でデートすることを許されていると言われています。

織姫様と彦星様のお話は、元々中国で語られている伝説で、「素餅(さくもち)」というお菓子を七夕に食べて、1年間の無病息災を祈願していたそうです。その後、「素麺(さくめん)」と呼ばれる食べ物が中国から伝わり、後に呼び名が変わって「素麺(そうめん)」となり、日本では、そうめんを七夕に食べるという風習になったと言われています。

流しそうめんが夏の風物詩となったのも、見た目にも涼しげである事はもとより、ちょうど夏の暑くなりだす七夕にそうめんを食べる風習も要因の一つと言えるでしょう。竹の水路を流れていくそうめんは、まさに天の川が流れるようです。

そうめんを食べるとき、織姫様と彦星様のお話を思い出して、二人が無事に出会えることを願いながら食べるというのもなんだか素敵ですね。

8月9日の献立は、冷やしそうめん(A食)を予定しています。

