

栄養部通信

2020年
1月号

旭川圭泉会病院栄養部



- ・1月1日(水)、2日(木)お正月料理
- ・1月13日(月)成人の日
- A食:天丼または錦糸シューマイ
- B食:かに玉丼
- ※食種・形態によって異なります。

1月7日 七草粥の日

七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)全て合わせると約12種類の薬膳効果があり、含まれるビタミン・ミネラルは約7種類あります。

七草粥を食べる習慣は、3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句などの五節句の1つで、年末年始やお正月を終え胃や身体を労わるために七草粥を食べ、今年1年の無病息災を願う行事として根付いています。

日本で発展した料理の歴史



コロッケ

〈名前の由来〉

コロッケの名前の由来は、フランス料理の前菜の1つでもある「クロケット」であるといわれています。クロケットとは、ホワイトソースと肉や野菜を和え、パン粉をつけて揚げたものです。

〈起源〉

明治時代の文明開化の際に日本に伝わったクロケットを日本流にアレンジしたものがコロッケです。当時の日本はまだ普及していなかったホワイトソースの代わりにじゃがいもで作ったのがコロッケの始まりとされています。

現代では、チーズやカレー粉を入れたり、かぼちゃで作るなど様々なアレンジがされるようになりました。

また、諸外国でも「クロケット」としてその国ならではの作り方が広まっています。なじみ深いじゃがいものコロッケもおいしいですが、世界には、まだ出会ったことのないコロッケがあるかもしれませんね。

検査項目から何がわかるの??

UA (尿酸)

尿酸は、核酸(DNAやRNA)を構成するプリン体の最終代謝産物として体内で合成されます。

血液中の尿酸の8割は主に肝臓・骨髄・筋肉で生成され、残りの2割は食品から摂取されます。

食事によるたんぱく質等のとりすぎで上昇し、栄養状態が悪いと低下します。

基準値

| | |
|----|-----------|
| 男性 | 3.7~7.0mg |
| 女性 | 2.5~7.0mg |

疑われる病気は?

高値…痛風・高尿酸血症
低値…腎性低尿酸血症

プリン体の多い食品



改善・予防方法は?

尿酸は、プリン体(尿酸のもとになるもの)の多い食品によって体の中に入ってきます。

一番多いのは、レバーなどのモツ類。

青魚の干物・エビやカニ・貝類などにも多く含まれています。神経質になる必要はありませんが、食べすぎには注意しましょう。

クリスマスメニュー

12月25日(水)の昼食は、クリスマスオードブルでした。いつもと違うお食事で楽しんで頂けたかと思えます。



常菜は、
A食:フライドチキン
B食:ポテトミートローフ



そのほかに、
トラウド焼き・アスパラサラダ
フライドポテト・しゅうまい
かぼちゃのクリーム煮
みかん・ロールケーキ
などなどでした。

○世界各国のクリスマスの伝統菓子○

世界各国でもクリスマスに特別なお菓子を楽しむ習慣があります。例えばフランスでは、丸太の形をした「ブッシュドノエル」というケーキが伝統的です。フランス語でノエルはクリスマス時期を指すと言われていています。他にも、ドイツでは、シュトローレン。イギリスでは、クリスマスプディングなど、その国々で特別なお菓子が作られ、ふるまわれています。

日本では、クリスマスのお菓子といえば様々なケーキですが最近では、こうした海外の伝統菓子をクリスマスに楽しむ人も増えています。