

# 栄養部通信

2020年  
2月号

旭川圭泉会病院栄養部



- ・2月7日(金)  
ことぶき3階 手打ちそば
- ・2月11日(火)  
A食:赤飯・錦糸シューマイ  
B食:ちらし寿司
- ・2月21日(金)  
ことぶき2階 ラーメンバイキング

## 2月14日 煮干の日

「2(に)1(ぼ=棒)4(し)」の語呂合わせから全国煮干協会が制定しました。

青魚の煮干には生活習慣病予防のEPAや脳の活性化効果のあるDHAが豊富です。

干し海老には、眼精疲労の予防改善のあるアスタキサンチン、コレステロールの吸収を抑えるキチンが豊富です。

煮干は噛み応えもありますので、よく噛んで食べることで満腹感が得られたり、脳が活性化して記憶力が向上したりします。

# 日本で発展した料理の歴史



## 天津飯

天津飯は中国発祥と思われがちですが、実は日本で考えられた料理です。

天津飯はご飯の上に具沢山の卵を乗せて(基本はかに玉)とろりと甘酢あんをかけた料理です。

もともと、日本でご飯の上に具を乗せて食べる「丼物」といえば、汁ごと食べるか、汁をごはんに染み込ませて食べるのが主体で、天津飯のようにトロミのあるあんをかける習慣はありませんでした。中国ではあんかけが主流であったためそこにヒントを得て作られたのかも知れません。

今では中国料理屋でも普通に「天津飯」という名前で商品として振舞われています。

ご飯だけでなく、チャーハン、ラーメンに乗せたり、あんの代わりに麻婆豆腐をかけたり等、バリエーションは様々です。

## ノロウイルス

毎年11~2月に流行のピークを迎えるノロウイルスは感染力が非常に強く、まだまだ注意が必要です。

正しい知識と対策で、ノロウイルスを予防しましょう。

### <なぜ感染するのか?>

- ・ウイルスに汚染された食品(特にカキなどの二枚貝)を生または、加熱不十分のまま食べる。
- ・感染者の便や嘔吐物に触れた手指から感染。

### <感染するとどうなるのか?>

嘔吐や下痢、腹痛などがあり、これらの症状が1~2日続いた後は自然に回復します。

しかし、症状がひどい場合は脱水症状を起こしてしまう恐れもあります。こまめな水分補給を心がけましょう。

### <感染予防>

- ・指の付け根や爪先など特に洗い残しが多い部分を意識して十分に洗う。
- ・食品はしっかりと加熱する。特に二枚貝は85℃~95℃以上で90秒以上の加熱調理を心がけましょう。



## 検査項目から何がわかるの??

### Hb(ヘモグロビン)

ヘモグロビンは赤血球の中に含まれます。ヘモグロビンは肺で酸素を結合し、その酸素を全身の組織に届けます。

#### 基準値

男性 13~17 g/dl  
女性 11~16 g/dl

#### 疑われる病気は?

- 高値...真性多血症、二次性多血症
- 低値...鉄欠乏性貧血、再生不良性貧血

#### 改善・予防方法は?

ヘモグロビン合成に必要な鉄は体内での吸収が悪く、肉や魚など動物性食品に含まれるヘム鉄は15~25%、野菜・豆類・穀類など植物性食品に含まれる非ヘム鉄は2~5%と非常に吸収率が低いです。

レバーやひじき、ほうれん草を柑橘系などの酸味のある食材と組み合わせて調理すると、胃酸の分泌を高めるため鉄の吸収率が増えます。

