

栄養部通信

2020年
5月号

旭川圭泉会病院栄養部



- ・5月3日(日)憲法記念日
A食:錦糸シュウマイ
B食:かに入り茶碗蒸し
- ・5月5日(火)こどもの日
A食:笹寿司・いなり寿司
B食:えびグラタン
- ・5月20日(水)
ことぶき3階 ケーキバイキング

※食種・形態によって異なります。

5月5日 わかめの日

5月5日といえば「こどもの日」ですが、実は「わかめの日」でもあるのをご存じでしたか?5月上旬は、わかめの採取が落ち着き、おいしいわかめが市場に出回るシーズンです。日本わかめ協会は、もっとわかめの良さを知ってもらいたいとこの日をわかめの日と制定しました。

わかめは食物繊維やミネラルなどを多く含み、整腸効果や血圧の上昇を抑えるなど様々な効果が期待できます。

からだの仕組み 臓器の働きを知ろう 肝臓

肝臓の働きは大きく分けて4つあります。

代謝…糖質、脂質、タンパク質、ビタミンなど様々な物質の合成、貯蔵、排泄を行う

解毒…人体に有毒な物質の分解、排泄を行う
代謝によって発生するアンモニアは有毒だが、これを無毒にかえて腎臓に送り尿として体外に排出する

免疫…クッパー細胞という細胞が門脈(肝臓の大きい血管)中の異物や有害物質を食べて除去する

胆汁の生成…口腔、胃の次の消化液である胆汁を作る

～代表的な肝臓の病気「肝炎」～

ウイルス、アルコールなどが原因で、肝細胞に炎症が起こり破壊されてしまう病気です。

ウイルス性…B型肝炎、C型肝炎など

アルコール性…過度の飲酒

B型・C型肝炎は主に内服薬での治療が主です。食事の注意点としては、鉄分の摂取量は普段よりも過剰に蓄積しやすい状態のため、摂りすぎに注意しましょう(過剰に蓄積した鉄分が細胞を傷つけてしまいます)。

鉄分を多く含む食品…レバー、あさり、納豆

発酵食品の健康効果



漬物

漬物には、発酵しているものとしていないものがあります。漬物の材料である野菜にはもともと乳酸菌がついているため、漬けてしばらくおくことによって乳酸菌が発酵を進め、酸味や旨味などが生み出されます。漬ける期間が短いもの(浅漬けや一夜漬けなど)は発酵がすすんでいないといえます。

〈漬物の種類〉

・ぬか漬け

米ぬかを乳酸発酵させたもの(ぬか床)に野菜などを漬けたもの。ぬか床に大根を干したものを漬けるとたくあんになります。

・粕漬け

米を発酵させ、お酒を絞ったあとにできる「酒粕」に野菜などを漬けたもの。発酵によってできる特有の甘味と旨味があります。ビタミンが豊富に含まれており、美肌効果があるとされています。

発酵している漬物は乳酸菌が多く入っており、野菜の食物繊維も摂れるため、腸内環境の改善に良い食品です。便秘の予防やコレステロール値の上昇を抑える効果があります。漬物は塩分が多く含まれるため、食べ過ぎには注意しましょう。

新人紹介

栄養部の新しい仲間を紹介します。今年は調理師1名、管理栄養士1名が新たに加わりました。



〈コメント〉

少しでも早く仕事に慣れ、皆様に満足のいくおいしいお食事を提供できるようにがんばります。よろしく願います。

今年もバイキングや行事食など、患者さまの思い出に残るようなお食事を提供していきたいと思っております。栄養部一同よろしく願います!