

栄養部通信

2020年
6月号

旭川圭泉会病院栄養部

6月は行事食の予定はございません。



旬の野菜 にはら



にはらは低カロリーで多くの栄養が含まれています。にはらに含まれるβカロテンは疲労回復効果があり、緑黄色野菜であるほうれん草よりも多くβカロテンがあり、抗酸化作用や体内で発生した活性酸素を取りのぞく効果があり、免疫力向上が期待できます。

6月が旬のにはらは様々な料理に使われるので積極的にとりたい野菜です。

からだの仕組み 臓器の働きを知ろう 胆のう

胆のうとは肝臓の下面にあり西洋ナシのような形をしています。胆管につながっており胆管は肝臓から十二指腸につながっています。

～胆のうの働き～

肝細胞で作られた消化液の一種である胆汁は胆管を通過して十二指腸に運ばれますが、普段はその途中の胆のう管を通過して胆のうに運ばれ蓄えられています。特に脂肪の多い食事をした時に、胆のうが収縮して胆汁が十二指腸に放出され脂肪の消化を助けます。

代表的な胆のうの病気「胆のう炎」

胆のう炎とは胆石症や細菌などが原因で起こる胆のうの炎症です。そのため胆石の発生を防ぐことが予防につながるといえます。

高カロリー、高脂肪の食材やコレステロールを多く含む食材を避け食物繊維、が多い食材やビタミンCを多く含む食材をとりバランスのとれた食生活を心がけましょう。

高カロリー、高脂肪、コレステロールを多く含む食材

レバー、卵、いくら など

発酵食品の健康効果

ヨーグルト・チーズ



<ヨーグルト>

ヨーグルトは乳酸菌を用いて牛乳などを凝固させたものです。

<チーズ>

チーズはヨーグルトからさらにホエイ（乳清：時間がたったヨーグルトから染み出てくる水分のこと）の一部が取りのぞかれ、乳酸菌やカビなどの微生物でさらに発酵熟成されたものです。

日本では牛の乳が基本ですが、他国では羊・ヤギの乳も使われています。

ヨーグルトは栄養成分が牛乳とほぼ大差なく、乳酸菌が加わり腸内環境を整えてくれる効果があります。

チーズはヨーグルト以上に成分が凝縮され、少しの量でも牛乳の栄養素をとることがます。

<チーズは大きく分けて2種類>

ナチュラルチーズ・発酵させた後に加熱処理をしないもの

プロセスチーズ・ナチュラルチーズを1種類、もしくは数種類を加熱溶かした後再度固めたもの

たんぱく質、カルシウムの供給源として優秀な発酵食品のヨーグルト・チーズを上手に摂取しましょう。

ケーキバイキング

5月20日(水)にことぶき3階でケーキバイキングを行いました。チョコレートケーキ、プリン、イチゴムース、ようかんなど8種類のなかから好きなものを3つ選んでいただきました。

ケーキを選んでいるときは真剣な顔つきで、食べているときは笑顔で、最後には全部おいしかったよと感想を言ってくれました。

現在、入所者さんに喜んでいただけるレクリエーションが限られている中、このようなケーキバイキングや行事食などを提供することで、いつもと違うひとときを楽しく過ごしていただけたらいいなと思います。

