

旭川圭泉会病院栄養部



・7月7日(火) ことぶき通所  
ケーキバイキング

・7月24日(金) スポーツの日  
A食:かきあげ丼  
B食:かに入り茶碗蒸し

※食種・形態によって異なります。

## 7月10日 納豆の日

納豆は健康価値の高い食品ですがその原料である大豆そのものにも健康に効果がある成分が含まれています。畑の肉と呼ばれるほどに豊富な「植物性たんぱく質」を筆頭に「ビタミン」・「食物繊維」・「カルシウム」ポリフェノールの一種である「大豆イソフラボン」や「大豆サポニン」他、一粒一粒に栄養が詰まっています。さらにコレステロールの吸収を抑えることで近年話題になっている「植物ステロール」も含まれています。

## からだの仕組み

### 臓器の働きを知ろう

### 膵臓(すいぞう)

膵臓は、胃の裏側にある長さ15~20cmの細長い臓器です。

主な役割は、2つあります。

①「膵液」という消化液を分泌する

膵液の中には多くの消化酵素が含まれており、食べ物の消化を助けます。

②インスリンなどのホルモンを分泌し、

血糖値を一定濃度にコントロールする

膵臓がダメージを受けたり、疲弊してインスリンの分泌が低下したりすると、血糖値が上昇し糖尿病を招きます。また、消化液の分泌不足により消化不良を起こします。

膵臓の機能が低下→高血糖→糖尿病??

血糖値が高い状態が続くと、膵臓はインスリンを出そうと常に働き続けます。結果、インスリンの分泌は徐々に減り、やがては分泌しなくなってしまう危険があります。

糖尿病と診断されても膵臓の機能が残っているうちに適切な治療(食事療養・薬物治療など)を行えば、膵臓の負担を減らすことができます。また、治療がしっかり継続されれば、血糖コントロールもよくなり、合併症予防やその進展を遅らせることもできます。

## 発酵食品の健康効果



### 味噌

味噌は、大豆を発酵させてできた調味料です。茹でた大豆をつぶして塩と麴を混ぜ、密閉すると大豆の発酵が進み味噌になります。

大豆には、多くのたんぱく質が含まれており、麴の菌がそれを分解し、うまみや甘みを作り出します。そのうまみや甘みを材料に乳酸菌などが味噌特有の香りを作り出します。こうして、味噌は大豆のときより深い味わいになります。

味噌は麴の種類によって以下のような特徴を持ちます。

- ・米麴:最もよく使われ、甘みが強い
- ・麦麴:独特の甘みがあり、味噌をそのまま食べる料理に向いている
- ・豆麴:色が濃く、甘みよりうまみが強い

「味噌は医者いらず」と言われるほど、味噌には、様々な栄養素が含まれています。発酵の過程で大豆のたんぱく質がアミノ酸に分解されるため、それがうまみになるだけでなく、生命の維持に欠かせない必須アミノ酸9種類全てが味噌に含まれます。

## 冷やしラーメンのあれこれ



「冷やし中華始めました!」今月は、このお馴染みのキャッチフレーズ、冷やしラーメンについて取り上げます。

【冷やしラーメン?冷やし中華?】

本来の呼び名は、「冷やし中華」です。北海道では、これを「冷やしラーメン」と呼んでいます。ちなみに西日本(主に関西)では、「冷麺」と呼ばれています。

【「冷やし中華」じゃない「冷やしラーメン」もある】

山形県、福島県などのご当地料理で「冷やしラーメン」があります。見た目は、通常のラーメンと同じですが、茹でた麺は氷水でしっかり冷やされ、たっぷりの冷たい汁に氷を添えたりします。脂っこさはほぼなく、さっぱりした味付けですが、酸味はありません。山形県で「冷やしラーメンください」と注文すると違う物が出てきますのでご注意ください。

【冷やしラーメンは中華料理なの?】

冷やし中華と言いますが、れっきとした日本発祥の料理です。中華料理は辛味が強く、熱々な料理が多く、昭和初期、夏場の暑い時期に売り上げの伸び悩む中華料理店で考案され、ざるそばをヒントに作られたといわれています。

ここで一句

暑さ小腹 満たさるる 冷やし中華

※「冷やし中華」は夏の季語です