

旭川圭泉会病院栄養部



・9月10日(木)
主食のみ、非常時用の保存食を提供

・9月21日(月) 敬老の日
A食 天丼 または 錦糸シューマイ
B食 かに入り茶碗蒸し

※食種・形態によって異なります。

9月1日「キウイの日」

9(キウ)1(イ)の語呂合わせから9月1日はキウイの日とされています。キウイにはグリーンキウイとゴールデンキウイの2種類がありますが、どちらも栄養がたっぷりの果物なんです。

ビタミンCやカリウムの含有量は果物の中でもトップクラス。そのほかにもビタミンEやビタミンB6、葉酸、食物せんいも多く含まれています。

美容効果、高血圧予防、便秘予防などに期待できます。

からだの仕組み 臓器の働きを知ろう

小腸

小腸は、胃や十二指腸で消化された食べ物をさらに分解し、栄養素を吸収する働きがあります。また、免疫機能の維持にも一役買っています。

小腸の内部はひだのようになっており、表面積を広くすることで効率よく栄養の吸収が行えるようになっています。吸収された栄養素は血管に入り肝臓に運ばれ、残りかすは大腸に運ばれます。

<十二指腸の病気>

●クローン病

口から肛門までの消化管に炎症や潰瘍ができる病気。特に小腸、大腸のつなぎ目付近に見られる。現在は原因不明。

～症状～

腹痛・下痢・全身倦怠感など

～食事療養～

一般的には「低脂肪・高エネルギー、低残渣、高ビタミン・高ミネラル」なものが比較的安全とされています。

腸に負担をかけないよう、成分栄養剤による経腸栄養療法や中心静脈栄養療法などもあります。

発酵食品の健康効果

酢

酢の主原料は、米や麦などの穀物、りんごやぶどうなどの果実が一般的です。酢はこれらの原料をアルコール発酵させる工程と酢酸(さくさん)発酵させる工程からなります。その後、熟成させると酢が出来上がります。

【米酢の作り方】

①もろみ(酒)を造る→糖化・アルコール発酵

蒸した米と麴(こうじ)を混ぜ、米のでん粉を糖に変化させます〔糖化〕。そこに酵母を加え、アルコール発酵がおこり、もろみが出来上がります。

②酢に変える→酢酸発酵

もろみ、水、酢酸菌の入った「種酢」と呼ばれるお酢を混ぜると酢酸発酵がおこり、もろみのアルコール成分が酢酸(酢)に変わります。

③寝かせる

お酢の味を整えるために1ヵ月程度熟成させます。

④仕上げる

ろ過や殺菌を行った後、ビン詰めします。

酢に含まれるクエン酸は疲労回復の効果が期待できます。また、高血圧の人には血圧低下効果があるようです。普段から料理に酢を利用することで塩分の摂取量を抑えることができます。

自分の身長に合った 体重、知ってる?

まずは、現在の体重が身長に対して適正かを確認しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(メートル)} \div \text{身長(メートル)}$$

BMIが 18.5~24.9	→ 普通判定
18.5未満	→ やせ判定
25以上	→ 肥満判定 となります。

適正体重の計算方法は、

$$\text{身長(メートル)} \times \text{身長(メートル)} \times 22$$

例)身長165cmの場合

$$1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9\text{kg} \text{ となります。}$$

日本では、BMIが22を適正体重とし、統計的にもっとも病気になりにくい体重とされています。

肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高くなります。やせは栄養不足による低栄養、免疫力の低下が起こり、肺炎や風邪になりやすくなるでしょう。

BMIは普通ややせ判定でも、筋肉量が少ないと体内の脂肪の割合が多い「かくれ肥満」となってしまいます。体脂肪計などを用い、自分の体脂肪率も把握すると良いでしょう。