

旭川圭泉会病院栄養部



10月の
行事予定

今月は行事食の予定はありません



10月10日「トマトの日」

「ト(10)マト(10)」と読む語呂合わせからトマトの栄養価値や美味しさをアピールし、トマトを使った料理の普及をはかり人々の健康増進に貢献することが目的に制定されました。

トマトは低カロリーで様々な栄養成分が豊富な健康野菜です。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などバランスよく含まれています。



からだの仕組み 臓器の働きを知ろう 大腸

大腸は、長さ1.5～2mの長さをもつ臓器です。両端は小腸と肛門に繋がっており、小腸に近い方から結腸(上行結腸・横行結腸・下行結腸)・直腸S状部・直腸に分けられます。

<働き>

大腸菌や乳酸菌など100種類以上の細菌が存在するとされ、胃や小腸で消化されない食物繊維をエネルギー源に分解したり、感染を予防したりする働きもあります。

<大腸の病気>

●便秘

便が出る回数が少ない、便が固い、十分な量が出ないなど排便に困難がともなう状態です。2～3日に1回の排便でもそれが規則的に習慣になっていて、お腹の痛みや不快感がなければ便秘とは言わない場合もあります。

～原因～

- ・生活習慣、環境、食事のとり方が変わったとき
- ・食事の量や食物繊維が足りないとき
- ・運動不足

～予防・改善～

- ・食物繊維の多い食事をとる(野菜・いも類・きのこ類)
- ・適度な運動を定期的にする



発酵食品の健康効果 かつお節

意外かもしれませんが、かつお節も発酵食品の一種です。しかし、全てのかつお節が発酵しているわけではありません。作る過程で「荒節(あらぶし)」と「枯節(かれぶし)」に分けられ、発酵していないものを荒節といい、荒節を発酵させたものを枯節といいます。

<荒節の特徴>

かつおの切り身を煮る→骨をとる→燻製して完成です。市販の削り節は荒節が多く、かつお節のシェアの9割を占めます。醤油との相性があるので、めんつゆや煮物などに向いています。

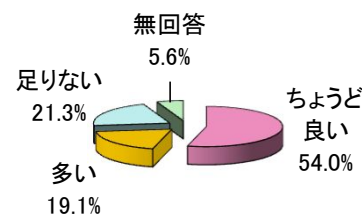
<枯節の特徴>

荒節にカビ(麹菌の一種)をまぶし、干すという工程を3～6回繰り返してできます。カビがかつおの脂肪分を分解するので、澄んだ上品な出汁がとれます。また、たんぱく質を分解してうま味のもとであるアミノ酸が増えます。素材の味を引き立てるので、汁物や含め煮などに向いています。

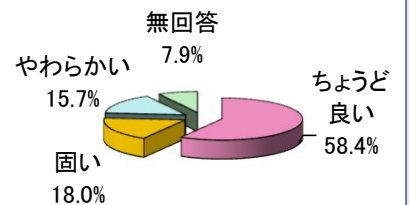
かつお節は、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類がすべて含まれています。また、脂質も少ないため良質なたんぱく源と言えます。料理のトッピングや出汁として使うのもいいですが、積極的にとりたいときは、出汁を取り終わったものをふりかけにしたり、刻んで料理に混ぜたりするといいいでしょう。

嗜好調査結果

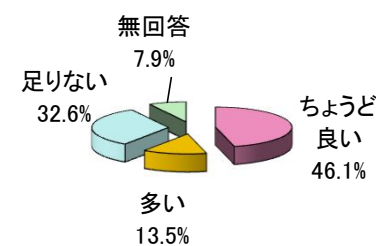
<主食の量>



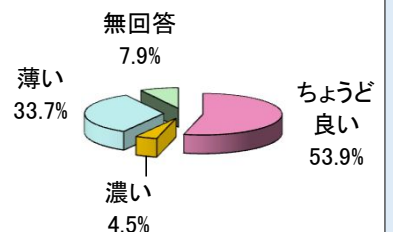
<主食の歯あたり>



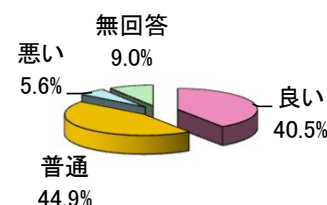
<おかずの量>



<おかずの味付け>



<おかずの盛り付け>



これからも、味だけでなく、見た目からも満足して頂けるお食事を提供できるよう綺麗な盛り付けを心がけていきたいと思っております。アンケートのご協力ありがとうございました。