

旭川圭泉会病院栄養部



11月の
行事予定

11月3日(火) 文化の日
A食:ビビンバ
B食:赤飯



※食種・食形態によって異なります。

秋の七草



春になると七草粥などにして食べられる春の七草というのがありますが、実は秋の七草というものがあるのをご存じですか？

〈萩(はぎ)、ススキ、桔梗(ききょう)、撫子(なでしこ)、葛(くず)、藤袴(ふじばかま)、女郎花(おみなえし)〉の7つです。

奈良時代の歌人によって選定されたものようです。

残念ながら春の七草と違い、見ることを楽しむもので、食べることは出来ません。

からだの仕組み

臓器の働きを知ろう

腎臓



腎臓は下腹部の少し背中側に2つあり、豆のような楕円形をしています。

〈働き〉

- ・老廃物を排出する…血液をろ過し、尿として出す。
- ・血圧の調整…作られた尿のうちいくらかの水分は体内に戻される(再吸収)。その水分量を調整している。
- ・血液を作る…血液を作るホルモンを分泌している。

〈腎臓の病気〉

●腎不全

- ・老廃物や水分が排出できず、溜まっていく。



高血圧、心不全などを引き起こす

- ・血液を作るホルモンが分泌されず貧血をおこす。

失われた腎機能は二度と元に戻りません。腎臓を壊さないようにすること、それ以上悪化しないように努力することが大切です。

～予防～

- ・減塩食で血圧を正常に保つ。
- ・バランスの良い食事を心がける。
- ・お酒を飲みすぎない。
- ・疲労を残さない(適度に休み、十分な睡眠をとる)。

発酵食品の健康効果

パン



パンが膨らむには、酵母菌が欠かせません。

酵母は、パンに含まれる糖を分解してアルコールと炭酸ガスを作ります(この過程をアルコール発酵といいます)。この炭酸ガスのおかげで、パンが膨らみます。

炭酸ガスが生地から抜けるとパンが膨らみません。小麦に含まれるグルテンというタンパク質によって、ガスを抱き込み逃がさないようにしているのです。

パンに使用される酵母は大きく分けて2種類あります。

〈イースト〉

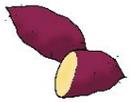
パン作りに適した酵母菌だけを人工的に培養したものの。発酵力が強く、安定したパン作りができる。乾燥させて日持ちするようにしたドライイーストなどがある。

〈天然酵母〉

果物や穀物から自然培養した酵母。原料によってパンに個性が出る。

パンには菓子パンや惣菜パンのように砂糖や油脂が入っているものも多いので、食べ過ぎには注意しましょう。

秋の味覚



～さつまいも～

さつまいもの旬

“落ち葉焚きで焼くさつまいも”の印象がありますが、おいしいのもやはりその時期。

収穫は8月ごろから11月くらいまでです。ただ、採れたてがおいしいとは限らず、2～3か月貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が甘味が増えてホクホクとした美味しいさつまいもになります。

なので市場に出回るものの旬は、10月～1月頃となります。

さつまいもに含まれる主な有効成分と効用

〈ビタミンC〉

さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られて壊れにくいそうです。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

〈食物繊維〉

さつまいも100gあたりの量はそれほど多くはありませんが、他の野菜に比べて食べる重量が多くなる場合が多いので、結果的に効率よくたくさんの食物繊維をとることが出来ます。腸内環境を改善する効果が期待できます。

〈カリウム〉

カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧の予防に効果があります。また、長時間の運動による筋肉のけいれんなどを防ぐはたらきもあります。