

旭川圭泉会病院栄養部

12月

行事
予定



12月21日(月) 冬至
お汁粉(かぼちゃ入り)

12月25日(金)
クリスマスオードブル

12月31日(木) 年越しメニュー

※食種・食形態によって異なります。



クリスマスにチキン

「七面鳥なくして今のアメリカなし」と言われるほど貴重な食糧源として、クリスマスではもちろん、感謝祭やお祝い事の食卓に並べられています。この風習が日本にも伝わりましたが、日本では七面鳥は手に入りにくいので、手近な鶏肉をローストチキンにしたりして食べられるようになりました。

からだの仕組み

臓器の働きを知ろう



心臓

心臓は、体全体に血液を送り出すポンプの役目をしている、握りこぶし大くらいの大きさの臓器です。

〔働き・構造〕

心臓は左右2つずつ、計4つの部屋に分かれ、以下のように血液が流れています。



赤い矢印の血液には酸素が、青い矢印の血液には二酸化炭素が多く含まれていて、全身と肺でそれぞれ交換されます。心臓の中心には中隔という壁があり、心臓内で血液が直接左右に行き来する事はなく、また、心房と心室の間には弁があるため逆流する事もないので、通常、酸素の多い血液と二酸化炭素の多い血液が混ざり合う事はありません。

〔主な病気〕

・心不全

心臓のポンプ機能が低下して全身に血液が行き渡りにくくなるため、細胞が必要とする酸素が不足してしまいます。

原因…高血圧 心筋症 心筋梗塞 不整脈

〔予防と改善〕

- ・塩分を控えめに、水分摂取量のコントロールを
- ・アルコール、コーヒーを控える
- ・良質なたんぱく質の摂取（肉や魚、卵や大豆など）

発酵食品の健康効果 バナナ



アイスクリームでお馴染みのバナナやお菓子作りには欠かせないバナラエッセンス、あの甘い香りは発酵させて初めて香るものなのをご存じでしょうか？バナラは発酵食品なのです。

形はさやえんどうに似ています。収穫前のバナラは緑色をしており、収穫時期になると先端が黄色掛ってきます。収穫されたてのバナラに香りはほぼありません。この後、数週間から数カ月かけて発酵と乾燥をくり返し、バナラビーンズとして市場に出回ります。色は黒に近い茶色になり、こうしてようやく香りが出てきます。食品の用途以外では香水にも使われています。

バナラにはバナラ特有の芳香を放つバニリンのほか、リナロールやフェランドレンなどの芳香成分を含んでいます。

バニリンは、バナラの香りの主成分です。

リナロールには、イライラや興奮を鎮めるリラクゼーション効果や、腸の中のガスの排出を促し腸内環境を整える効果があります。フェランドレンには、様々な体の機能を高めたり、向上させる効果があり、元気で丈夫な体へと導きます。

旬の野菜～大根～

旬の時期

大根を使った料理がおいしい時期を想像すると何となく見えてくるとは思いますが、大根の旬は「冬」、12月～2月が収穫時期です。甘みはしっかりあり水みずしく、実も引き締まって繊維は柔らかく、そのため味が染み込みやすく煮崩れもしにくいので、煮物に最適です。コンビニでおでんを見かけるのもこの頃ですね。

栄養成分とその特徴

〈イソチオシアネート〉

大根おろしなど、生の大根を食べたときに辛い思いをした事があるはずですが、その辛み成分がイソチオシアネートです。加熱する事で辛みが和らぐため、煮た大根に辛味はありません。

効能：がん予防、動脈硬化予防、血栓予防、
抗菌作用

〈ジアスターゼ〉

胃もたれや胸やけ、消化不良の予防や解消に効果的な成分です。



葉の部分も栄養豊富

大根の葉は、実は緑黄色野菜の部類に入ります。根と一緒にみそ汁に入れたりしてとり入れてみましょう。