

# 栄養部通信

2021年  
4月号

旭川圭泉会病院栄養部

4月  
**行事予定**

4月28日(水) ことぶき2階  
ケーキバイキング  
4月29日(木) 昭和の日  
A食:カツカレー  
B食:ジャンボ巻き寿司

※食種・食形態によって異なります。

## 4月4日 「あんぱんの日」

明治8年のこの日、明治天皇が水戸家の下屋敷を訪れた際に、お花見のお菓子として出されたのが「あんぱん」でした。

明治初期はパンが日本人の口になじまず売れませんでした。そこでパンにあんをつめて売ると、饅頭に似て変わった風味だったことから大ヒットしました。

あんこの原料であるあずきには、豆類の中では1番多くポリフェノールを含んでおり、強い抗酸化作用によって老化防止、シミ、シワを防いでくれます。

## 気を付けたい病気

高齢者編

### 骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨密度（骨の強度）が低下して骨折しやすくなる病気です。つまずいて手や肘をついただけでも、くしゃみをしただけのわずかな衝撃でも骨折してしまうことがあります。

#### 【予防策】

- ・骨密度を低下させない食事（関係する栄養素）

カルシウム：骨の主成分となる

牛乳、乳製品、骨ごと食べられる小魚  
干しエビ、小松菜

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける

鮭、うなぎ、さんま、椎茸、きくらげ

ビタミンK：カルシウムが骨となる手助けをし、  
カルシウムが体外に出るのを抑える

納豆、ほうれん草、ニラ、ブロッコリー

- ・運動により骨を強くする

骨に負荷がかかると骨を作る細胞が活発になり、結果、丈夫な骨が出来上がります。無理のない簡単な事でいいです。いつもより10分ほど余分に歩いてみるなど、日常生活にプラスαな運動を心がけましょう。



## ご当地野菜

### 岩手編

- ・アマランサス

紀元前6世紀ごろ、古代アステカなどで主食として栽培されてきました。日本へは江戸時代に観賞用としてひろまりました。雑穀として扱われがちですが、イネ科ではなくヒユ科の植物なので正確には「疑似穀類」と分類されます。

スーパーフードとして人気のあるアマランサスは、他の雑穀に比べてビタミンKが豊富に含まれており、骨粗しょう症予防に効果があります。その他、カリウム、マグネシウム、鉄分といったミネラル、食物繊維が豊富で美容効果もあります。

たらこに似た食感があり、パスタと絡めると「たらこパスタ」のようになるそうです。

- ・安家地大根（あっかじだいこん）

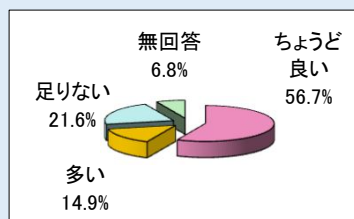
岩泉町安家地区で昔から栽培されている伝統野菜です。肉質が堅く、繊維質に富み、水分が少ないのが特徴です。強めの辛味とほのかな甘みがあります。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富なため、火をかけるより生で食べる方が吉（なます、おろしなど）。もしくは汁まで頂けるみそ汁などにして栄養素の損失を抑えた料理がよいでしょう。



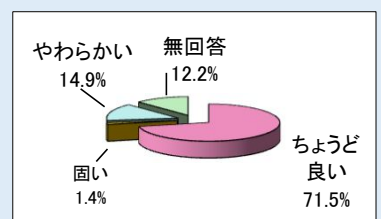
## 嗜好調査結果

2月25日に、3-5-3-6・1-2-5-2病棟で嗜好調査を行いました。

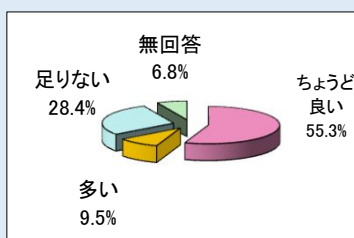
#### <主食の量>



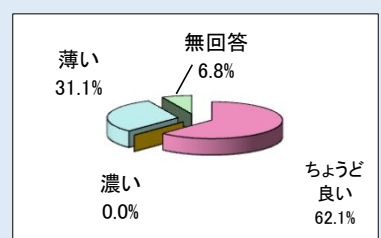
#### <主食の歯あたり>



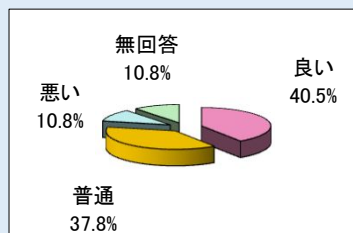
#### <おかずの量>



#### <おかずの味付け>



#### <おかずの盛り付け>



患者様の好みは変化している中、人気のあるおかずに変わりはなく、今回のアンケートでわかりました。「前よりよくなった」とのお声も頂き、今後もより一層満足の頂ける食事を提供できるよう、努めて参ります。