

旭川圭泉会病院栄養部

8月

行事予定



8月15日(日) お盆
A食: わかめご飯・錦糸シューマイ
B食: 桜寿司

※食種・食形態によって異なります。

8月5日 発酵の日

8(はっ)月5(こう)日の語呂合わせにちなんで、食品メーカーが制定しました。日本古くからの食文化である味噌、醤油などの発酵食品の魅力を広める事が目的です。

発酵食品の一つの甘酒は、俳句の世界では夏の季語であり、江戸時代から、暑さを乗り切る栄養ドリンクとして飲まれていました。米麴から作られる甘酒にはアルコールは含まれておらず、子供でも安心して飲むことができます。

気を付けたい病気

40・50代編 心疾患

心疾患とは、心臓に起こる病気の総称で、代表的なものに狭心症と心筋梗塞があり、二つを総じて「虚血性心疾患」と呼びます。

主な原因は肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症から進行する動脈硬化によるものです。年齢と共に心疾患を患うリスクはどうしても避けられませんが、この4つの状態に気を付ける事で少しでも病気の進行を遅らせる事が出来ます。

【予防方法】

- ①塩分を控えて血圧上昇を抑えましょう
麺類の汁は高塩分！飲み干さないようにしましょう。
- ②良質な脂質をとりましょう
ベーコンやラード、バターなどの動物性脂質のとりすぎは脂質異常症の原因となります。
- ③甘いものを控えましょう
ご飯やパンなど主食となる炭水化物も糖分となるので、食べ過ぎに注意しましょう。
- ④たんぱく源としては肉より魚を選びましょう
時々肉も食べましょう。
青魚には良質な脂質(DHA、EPA)が含まれており、悪玉コレステロール(LDL-cho)を抑え、善玉コレステロール(HDL-cho)を増やしてくれます。
- ⑤野菜や海藻を積極的にとりましょう
野菜にはカリウムが豊富に含まれており、ナトリウムの排出を促し、血圧を下げる働きがあります。海藻は食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、糖の吸収を抑えてくれます。



群馬県のご当地野菜



下仁田ねぎ

群馬県を代表する伝統野菜です。白い部分が太く短いのが特徴で、太さが直径4~5cmのものもあります。特有の肉質で、熱を通すとトロっと軟らかくなり、甘みが広がり、鍋や煮物に最適です。

幅広いんげん

吾妻郡中之条町入山地区を中心に、自家消費のために栽培されてきた伝統野菜です。

大正時代の終わり頃、梨木地内導入された金時いんげんの中から良いものを選び出して栽培されるようになりました。



国分にんじん

大正の中期に西洋系の長い人参を元に品種改良されたもので、長さは60~80cmになります。色が鮮やかで甘みや香りが強く、調理するとさらに旨味がまします。昭和30年代頃がピークでしたが、現在は数人の生産者で伝統野菜の拡大に向けて栽培を行っています。

世界の主食

スペイン 【パン】

スペインではパンが主食です。この国ならではのパンの食べ方として「ミガス」という料理があり、余ったパンを細かくちぎり、好みの具材と一緒に炒めて食べます。ご飯の代わりにパンを使ったチャーハンと言ったところでしょうか。

スペインの代表料理に「パエリア」がありますが、米を使う料理なので、日本では主食兼メイン料理として食べられています。しかしスペインでは、パエリアは前菜にあたる料理です。使われる具材も質素なもので、インゲン豆と鶏肉、きのこや山菜といったシンプルなものが使われます。

