

旭川圭泉会病院栄養部



11月3日(水) 文化の日
A食:ピビンバ丼
B食:赤飯(甘納豆入り)
11月23日(火) 勤労感謝の日
A食:天丼
B食:かに入り茶碗蒸し
※食種・食形態によって異なります。

11月15日 昆布の日

11月15日といえば「七五三」の日ですね。栄養豊富な昆布を食べる習慣をつけてもらうため子ども達の健やかな成長を祝う「七五三」の行事と合わせ、また新しい昆布が市場に出回る時期であることから1982年に制定されました。

日本の昆布の95%以上は北海道でとれたものです。昆布は料理にうま味を加える「だし」として使われますが、骨を強くするカルシウムや髪を美しくするヨウ素などミネラルも含まれます。寒い日は熱々のおでんに昆布を入れて栄養を丸ごといただきましょう。

気を付けたい病気

40・50代編 脂質異常症

以前は「高脂血症」と呼ばれていた生活習慣病のひとつです。主な原因は遺伝もありますが、過食、運動不足、肥満、喫煙、アルコールの過剰摂取、ストレスなどの生活習慣によるものです。お腹に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人は脂質異常症かもしれません。

脂質異常症自体に自覚症状はなく、その為、何もせず放置した結果、動脈硬化や心筋梗塞(8月号参照)、脳梗塞といった血管に関する病気に発展してしまいます。

《 診断基準 血液検査》

LDLコレステロール	140mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満
中性脂肪(TG)	150mg/dl以上

いずれか一つでも当てはまると「脂質異常症」と診断されます。

《 治療・予防策 》

○食生活の改善

- ・肉類より魚介類、大豆製品でたんぱく質をとる。
- ・油を使った料理(揚げ物やバター、マヨネーズ)は1日2品まで。
- ・食物繊維(野菜や海藻類、きのこなど)は毎食しっかりとる。
- ・アルコールや甘いお菓子ジュース類を控える。

○適度な運動習慣

- ・有酸素運動が効果的です。理想は毎日30分以上。これで無駄な内臓脂肪も減らしてくれます。

京都府のご当地野菜

九条ねぎ



江戸時代になって九条の辺りで品質の良いものが栽培されたことから、「九条ねぎ」の名が付けられたと言われています。

他のねぎと同様、すき焼きや煮物など色々な料理に使われます。

加茂なす



ボリュームのある丸形をし、濃い紫色の大型なすで、がくの下が真っ白でずっしりと重たいです。

なすの女王とも言える風格と味わいを持つ京の一品です。肉質が緻密で、煮炊きしても形が崩れません。丸形を生かした田楽が特に親しまれています。

えびいも



さといもの一種。独特の栽培方法で育てる大型のいもで、形がえびに似ているのでこの名が付けました。

えびの形に仕上げるには、高度な技術と手間を要し、数ある野菜の中でも特に栽培が難しいとされています。

10月下旬から収穫が始まり、年末には正月のおせち料理の食材として出荷のピークを迎えます。

世界の主食

ギリシャ

ギリシャ国民の主食はパンです。

パンと言っても、食事内容によってパンの種類が変わります。一般的な食事に用いるパンや、肉や野菜を挟むためのパン「ピタ」やゴマをまぶしたドーナツ型のパン「クルーリ」などたくさんの種類があります。



ピタ

また、「クリサラキ」という米の形をしたパスタも主食の一つです。この米状のパスタはサラダに入れたり、煮込み料理に入れたりして食べられます。

パンが主食のギリシャですが、面白いことにお米をおかずとして食べるのが多く、トマトやキャベツやほうれん草のリゾット風ライスもあり、米が主食の日本人にとってもギリシャ料理は馴染みやすいでしょう。