

栄養部通信

2022年
1月号

旭川圭泉会病院栄養部



1月1日(土)・2日(日) お正月料理

1月10日(月) 成人の日
A食:ピビンパ丼
B食:甘納豆入り赤飯

※食種・食形態によって異なります。

1月20日 めか床の日

日本の伝統食の一つ「めか漬け」。寒い時期に仕込むと、質のよいめか床ができることから「大寒」の日に定められました。

独特のうまみや香りを持つ漬け物は白いごはんによく合います。めか漬けには、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、植物性乳酸菌が含まれています。植物性乳酸菌には腸内環境を整える、免疫機能の向上、抗菌作用の強化が期待されています。

気を付けたい病気

20代編 朝食を抜くと 起きやすい病気

朝食を食べない人の割合を年代別にみると、20代がもっとも多く、男性は3人に1人、女性では4人に1人が朝食を食べていません。

朝食を抜くと...

○集中力や記憶力の低下が起こりやすい

脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足するため、集中力や記憶力の低下につながります。ブドウ糖は体内に貯蓄しておくことができません。したがって、脳にエネルギーが供給されないため、イライラしたり、勉強や仕事のはかどらないといった弊害を招きやすくなります。

○血糖値の急変動が起こりやすい

朝、何も食べないで生活を行うと血糖値が下がりはじめます。すると、体内では血糖値を上げようと働くため、その後昼食を食べた時には血糖値は通常よりも高くなりやすくなります。

血糖値の急上昇・急下降は体への負担も非常に大きく、肥満にもなりやすいです。

食事の基本は一汁三菜。糖質・たんぱく質・脂質の栄養バランスの整った朝食をとることが理想ですが、用意できない場合は手軽に食べられるもの（おにぎりやパン、果物など）や水分補給できるもので栄養補給をしましょう。



鹿児島県のご当地野菜

桜島大根



世界最大の大根として有名です。元々は長太い形でしたが明治時代以降には現在のような球形になりました。

桜島の火山灰土質や温暖な気候で元気に育った大根は、みずみずしく肉質のやわらかい甘みがあります。

根にはビタミンCや、ジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれます。

安納芋



おいしいさつま芋を集め、品種改良してできたのが「安納芋」「安納こがね」です。

安納芋の特徴は、甘みとっとりとした食感です。焼き芋にすると蜜が出るほどの甘さがあり、しっとりとした食感と合わさり、非常にまろやかな味わいとなります。

ビタミンC、ビタミンE、カロテン、カリウムなどを多く含み、健康的な食材としても人気があります。

世界の主食

トルコ

主食はパンで、食卓には必ずパンがあります。中華料理店などにも必ずパンがあり、客もパンを注文するほどです。

米料理やパスタ料理もありますが、おかずの位置にあたるようです。

○シミット

一般にゴマでおおわれている円形のパンです。トルコやオスマン帝国配下にあった地域や中東で見られます。地域によって大きさや食感等の特徴は若干異なります。

○ピデ

フルンと言われる窯で焼き上げたピザに似た、トルコで欠かせないパンの一つです。

イタリアンピザとは違い、船に似た細長い形をしています。もちもちとした厚手の生地に、様々なトルコ風の具をトッピングして焼き上げます。

人気の高い具材はひき肉や卵で、ほうれん草もよく使われています。