

栄養部通信

2022年
2月号

旭川圭泉会病院栄養部

2月

2月11日(金) 建国記念日

行事予定

A食 赤飯
B食 ちらし寿司

※食種・食形態によって異なります。

2月12日 黄ニラの日

2月が黄ニラの最盛期であること、たくさんの人に黄ニラを知ってほしいことを目的に「いい(1)ニ(2)ラ」の語呂合わせで制定されました。

黄ニラには、βカロテンという抗発ガン作用や免疫力を上げる作用で知られている栄養素が豊富です。さらに、体内でビタミンAに変換されるため、髪や皮膚を美しく保つ効果があります。

気を付けたい病気

20代編 無理な ダイエット

多くの若い女性が持つ「やせ願望」やダイエット志向。実はその多くの人々はやせる必要がないのに、偏った食生活を送ったり極端なダイエットを繰り返しています。

若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高め、さらに若い女性や妊婦の低栄養問題は「次世代の子供」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。

女性の「やせ」の問題が改善されない背景には適切な体型についての認識不足や「やせているほうがいい」という価値観の普及、氾濫した様々なダイエット法などの因子が影響を及ぼしていると考えられています。

誤ったダイエットなどによる偏った食生活は鉄欠乏など潜在的な栄養不足のリスクを高めます。鉄欠乏やそれに伴う貧血はだるい、疲れやすいといった自覚症状や発育障害などをもたらします。

鉄欠乏を防ぐには鉄を豊富に含む肉や魚、ほうれん草など緑黄色野菜をしっかり食べ、その吸収を高めるビタミンCなどを含む果物なども組み合わせて、バランスの良い食生活を送ることが大切です。



沖縄県のご当地野菜

海ぶどう

海藻の一種。ぶどうの房に似ていることから名付けられました。

熱帯・亜熱帯地方でしか生育していません。

食物繊維、カルシウム、鉄分、ミネラルを豊富に含み低カロリーで体に嬉しい食材です。

- ・骨や歯を丈夫にする
 - ・腸内環境を整える
 - ・精神を安定させる
- という効果があります。

マンゴー



原産地はインド、約4000年以上前から栽培されています。

沖縄県を代表する熱帯果実で、贈答品としても人気です。生食はもちろん、ジュース、シャーベット、プリン、ゼリーなど様々なデザートにも使われる人気食材です。

βカロテン、ビタミンC、カリウム、葉酸などを多く含み血液サラサラ効果、むくみや夏バテ予防、貧血予防、免疫力アップといった効果が期待でき、美容にも効果があります。

世界の主食

日本

私たち日本人の主食であるお米は、おかずをより美味しく食べる上でも欠かせない存在です。

なぜ、パンや麺、イモ類などではなく、お米が日本人の主食として食べられるようになったのでしょうか。

・日本の気候に合っている

夏は気温が高く、雨の多い日本の気候は稲が良く育つ条件を備えています。

・長期保存ができる

お米は長期保存ができる食材です。

・味が日本人に合っている

お米の味が日本人好みというのも主食とされてきた理由にあげられます。程よい粘りや適度な硬さ、甘さがあり、香り、艶すべてにおいて日本人に好まれる味です。

