

旭川圭泉会病院栄養部

4月

4月29日(金) 昭和の日

行事予定

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23日 シジミの日

「シ(4)ジ(2)ミ(3)」の語呂合わせから制定されました。シジミは、“生きた肝臓薬”と言われるほど肝機能の修復や活性化を促す栄養分を豊富に含んでいます。他にも美肌効果など、たくさんの効果が期待できます。そして、お味噌汁にすることでさらに効率よく栄養をとり入れることができます。シジミに含まれるオルニチンやタウリンは水溶性で、調理することで流れ出てしまいます。お味噌汁ならシジミから染み出たオルニチンやタウリンもしっかりととり入れることができます。

基本味 五味

味覚について

味覚は、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの基本味があります。

舌の表面には、花のつぼみのような形をした味蕾(みらい)があり、そこに味を感じる細胞があります。味蕾は、乳幼児に多く、舌以外にも唇、口蓋、食道など幅広く広がっており、舌以外の味蕾は歳と共に減っていきます。大人に比べて子供が好き嫌が多いのはこれが理由だといわれています。また、高齢者で味を感じづらくなるのも同じ理由です。特に塩味の感度の低下は著しく、塩辛く濃い味を好むのはこのためです。

味覚障害の原因の一つに亜鉛の欠乏が挙げられますが、この亜鉛が不足すると、味蕾の味細胞の再生が遅くなり、味を感じづらくなってしまいます。

【亜鉛を多く含む食品】

- ・牡蠣・うなぎ・牛肉(もも肉)
- ・レバー(豚・鶏)・卵黄
- ・大豆・納豆・きな粉・豆腐
- ・そば・ごま



これらの食品は、クエン酸やビタミンC(レモンなど)と一緒にとると亜鉛が吸収されやすくなります。

ご当地料理 北海道

鮭のちゃんちゃん焼き



秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けをした料理です。名前の由来は“ちゃっちゃと作れるから”、“焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから”など、様々な由来が伝えられています。ちゃんちゃん焼きは、手軽に作れる上、一品で豪華な食卓となり、さらには栄養のある野菜も一緒に食べられることから、幅広い世代から人気のある料理です。

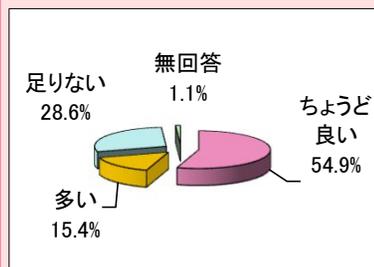
ジンギスカン

ジンギスカンの発祥は諸説ありますが、昭和のはじめごろ、羊肉を食べる習慣のなかった日本人向けに中国料理の「コウヤンロウ(羊の焼肉)」を参考に考案されたといわれています。羊肉には独特の臭みがあるため、食べ方は生のまま羊肉を焼いてタレに付けて食べる「ジンギスカン」とあらかじめ醤油ベースなどの特製タレに漬け込まれた羊肉を焼く、味付きの「ジンギスカン」の2種類があります。

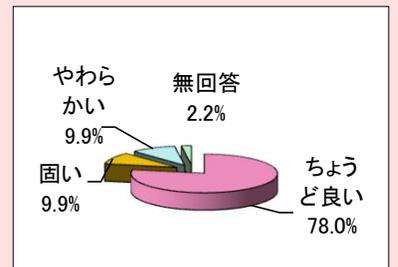
嗜好調査結果

2月22日に1-2、5-2、3-5、3-6病棟で嗜好調査を行いました。

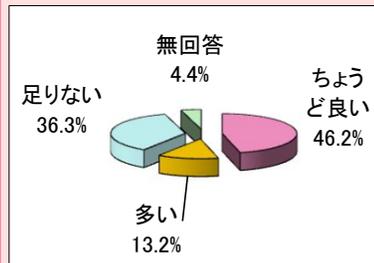
【主食の量】



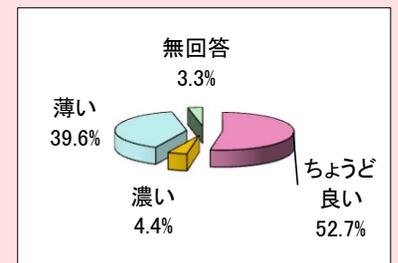
【主食の歯あたり】



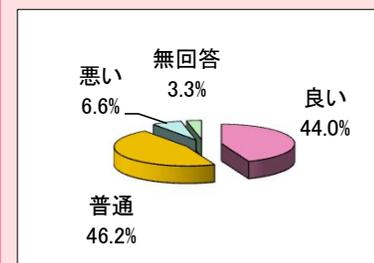
【おかずの量】



【おかずの味付け】



【おかずの盛り付け】



これからも、味だけでなく、見た目からも満足して頂けるお食事を提供できるよう綺麗な盛り付けを心がけていきたいと思っております。アンケートのご協力ありがとうございました。