

旭川圭泉会病院栄養部

6月



行事予定

今月の行事食の予定は
ありません



6月18日 おにぎり日

日本最古のおにぎりの化石が見つかったのは、石川県鹿島群中能登町にある杉谷チャノバタケ遺跡でした（昭和62年）。

この場所は当時、鹿西町（ろくせいちょう）と言われていました。この地名の「ろく（6）」と、「米」という字が「八・十・八」の漢字でできていることから「18」をとり、それぞれ組み合わせて6月18日をおにぎりの日に制定したそうです。



基本味 五味

甘味について

甘味は舌先で感じやすく、砂糖を舌先に触れず奥の方に置いてみてもほとんど甘味を感じられません。

甘味を感じる主な栄養素は、生きるために必要なエネルギー源である炭水化物です。ショ糖、ブドウ糖、果糖などが代表的で、果物、カボチャ、サツマイモなどに多く、砂糖の原料であるサトウキビやテンサイなどにも多く存在しています。

甘味を感じると、脳の快感を司る部分が刺激され、β-エンドルフィンやセロトニンというリラックス効果のある物質が分泌されます。脳波測定実験でも、甘味のあるものを食べた人の脳はリラックス状態を示すことが証明されています。

また、赤ちゃんがもっとも好む味覚は甘味と言われています。ただし、この甘味は砂糖のような甘さのものではなく、ご飯やパンを噛んでいるうちに出てくる甘味を指します。人は生まれてすぐに、生きるためのエネルギー源を本能で感じ取っているのかもしれませんが。



ご当地料理 東北

青森「せんべい汁」

肉や魚、きのこ、野菜などでとっただし汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいを割り入れて煮込んだもので、八戸地方の郷土料理です。程よい噛み応えのせんべいは、パスタやうどんに近い食感です。

岩手「盛岡三大麺」

盛岡冷麺：半透明のコシの強い麺と牛骨、鶏肉などを煮込んで味付けされたコクのあるスープが特徴です。

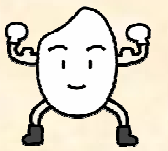
じゃじゃ麺：平麺と肉みそを混ぜて味わいます。

わんこそば：わんに盛られたそばを次々と食べていき、わんに蓋をするまで盛られ続けます。

山形「芋煮」

主な食材は里芋、牛肉、こんにゃく、ネギで、山形の美味しい水や野菜、米沢牛など、地元の食材のみを使って調理され、里芋が収穫される秋に食べられることが多く、内陸部では醤油ベースに牛肉、日本海側の庄内地区では味噌ベースに豚肉と、山形県内でも地域によって異なる味わいを楽しめます。

旭川の特産物 米



旭川は大雪山をはじめとする雄大な山々に囲まれた盆地の都市です。大雪山からの豊かな伏流水が田を潤し、盆地特有の寒暖差により、よく実ったお米が育ちます。収穫量では全道一を誇ります（令和2年産）。

・ななつぼし

旭川で最も多く作られており、北海道米の中でも生産量が多い品種です。味と食感のバランスがよく、無洗米としての適性にもすぐれています。お弁当やお寿司によく相い、冷めてもおいしく、ほどよい粘りがあります。

・ゆめぴりか

道内外問わず幅広い年代から高評価を得た品種です。北海道最上級ブランド米として全国展開中です。北海道米の中でも特に粘りが強い低アミロース品種の一つです。白いごはんそのままでも味わうのがおすすめです。

・きらら397

飲食店などを中心に全国でも広く活躍するロングセラー品種です。しっかりとした食感と、粒形が崩れにくく、噛むほどに甘み豊かです。丼もの、ピラフ、チャーハンなどに適しています。