

旭川圭泉会病院栄養部

8月

行事予定



8月15日(月)

A食 わかめごはん 錦糸シュウマイ
B食 桜寿司

※食種、食形態によって異なります。

8月5日 発酵の日

8月5日は発酵食品メーカーが、発酵食品の良さを広めるために「発(8)酵(5)」の語呂合わせから制定されました。

発酵食品とは、納豆、醤油、みそ、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬け、酢、甘酒などのことです。

発酵食品は、微生物の働きによって原料を分解(発酵)することで、栄養素や保存性が高まります。

さらに、菌で腸内環境が整うため、免疫力が高まり、アンチエイジング、デトックス効果など多くのメリットが期待されています。



基本味 五味 塩味について

塩味は舌の両サイドの前部で塩味を感じます。

料理でも、重要な要素を持つ味で「しょっぱい」もしくは「塩辛い」などと表現されます。このような塩味を感じさせる成分の代表的なものが塩(塩化ナトリウム)です。塩は醤油や味噌、ソースなど様々な調味料に含まれています。

塩には「食塩」や「粗塩(あらしお)」などの種類があり、塩事業センター及び日本塩工業会の品質規格によると塩化ナトリウム99%以上含むものが「食塩」、塩化ナトリウム95%以上のものが「粗塩」とされています。

その他、塩にはカリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が含まれています。

健康な日本人が当面目標とすべき1日当たりの食塩摂取量は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満となっています。

とりすぎないようにするには

1. 塩味は後からつける
2. 香りや風味を増やす
3. 麺類の汁を残す

塩には調理する上で多くの利点があり料理にとってなくてはならないものです。しかし、日本人にとってはとりすぎても問題になっているため、減塩も意識しながら生活していきましょう。



ご当地料理 関東

栃木「宇都宮餃子」

特徴は、栃木県産のネギやニラ、白菜など野菜が多く使われていることです。餃子は肉を食べるためではなく、野菜を味付けするために使うという考え方、皮をパリパリに焼く焼き方が多い、といった点があげられます。

千葉「なめろう」

千葉県房総半島沿岸部に古くから伝わる郷土料理で、魚のたたき的一种です。

漁師が獲れたての鮮魚を不安定な船上で調理するために考えられました。アジに味噌・ねぎ・生姜のみじん切りなどを混ぜ、さらに粘りが出るまでたたきます。

東京「江戸前寿司」

江戸と呼ばれていた当時の東京で華屋興兵衛(はなやよへえ)という料理人が生み出したといわれています。

当時は屋台で売られており、安くて早い庶民的な食べ物でした。

江戸前寿司は、コハダやサバなどをめたもの、煮アナゴや蒸しエビなどの火を通したもの、卵焼きなどが代表的なネタです。

旭川の特産物 チンゲン菜



チンゲン菜は白菜の仲間で、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。

【栄養】

強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。アブラナ科野菜がもつ成分イソチオシアネートにも抗ガン作用があります。

【調理例】

栄養分の流出を防ぎ、色鮮やかな仕上げるための調理方法は、チンゲン菜に塩を振って油で炒めます。

しんなりしたら半分が浸かる程度の熱湯で火を通し、水で切ります。

そうすると、栄養満点で綺麗な色合いのチンゲン菜で食べることが出来ます。

【収穫量】

旭川のチンゲン菜の収穫量(2006年度)は

北海道 1位

日本 15位 でした。

北海道内はもちろん、全国的にも旭川のチンゲン菜は多くの収穫量を誇っています。