

旭川圭泉会病院栄養部

6月



行事予定



6月5日(月) 護国神社祭

・マスカットゼリー



※食種・食形態によって異なります。

6月1日 牛乳の日

国連食糧農業機構 (FAO) が牛乳へ関心を持ってもらいたいとの思いで、『世界牛乳の日』と提唱したことから、日本の酪農関係者団体が制定しました。

牛乳コップ1杯 (200ml) で、1日に必要なカルシウム量の約3分の1がとれるだけでなく、良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。



体の健康維持に必要な栄養素

ビタミンB1

【ビタミンB1の役割】

不足すると脚気(かっけ) になることが知られていますが、主に炭水化物から活動のエネルギーを生産するのに欠かせません。

【欠乏症】

疲れやすくなったり、筋肉が弱くなったり、心臓などにも悪影響を及ぼすこともあります。

生魚はビタミンB1を分解するため、生魚の大量摂取はビタミンB1不足につながるという報告もされています。

【不足する可能性がある人】

糖質(白米、麺、甘いものなど)を多く食べる人、アルコールをたくさん飲む人、長期にわたり透析をしている人。これらの人は、より多いビタミンB1の摂取が勧められます。

【ビタミンB1を多く含む食品】

精製されていない穀物(玄米、小麦胚芽)やナッツ類、豚肉、卵、豆類(インゲン豆、エンドウ豆、大豆等)。



大豆ちゃん

和食の歴史

飛鳥・奈良時代

『肉食禁止令』

675年に天武天皇が発布し、現代まで繋がる健康長寿効果の高い食文化形成のきっかけになりました。

肉食を禁じられたことにより、魚で動物性たんぱく質をとり、大豆と米で植物性たんぱく質を補給するという、世界で類を見ない食文化にまた肉食ができない物足りなさを補おうと、だしとりの工夫や、彩りも鮮やかなおもてなし料理、後の時代の精進料理や本膳料理、懐石料理に繋がっています。

平安時代

『蘇(そ)』という乳製品

奈良時代は『蘇』という乳製品が貴族の間で人気となりました。これは、牛乳を煮詰めて作り、ほぼ固形状の食品であり、現代の日本のバター、あるいはチーズの元祖のようなものかもしれません。

また、肉食禁止令の下、健康面でたんぱく質の補給源としても大切な役割を果たした食品です。

和食に欠かせない調味料 醤油

大豆などの穀物を主原料として、麴と食塩を加えて、発酵・熟成させた液体調味料です。

【しょうゆの種類】

- ・こいくち醤油
色が濃く香りや味のバランスが良く、煮物・焼き物・だし・たれ等調味料として幅広く使用できます。
- ・うすくち醤油
色が薄く、華やかな香りが特徴。塩分濃度が、こいくち醤油に比べ、高い。
吸い物や麺つゆなど色や風味を生かしたい時に使用するのをおすすめです。

他には、

たまり醤油、再仕込み醤油、しろ醤油があります。

【しょうゆの効用】

- ・消臭効果…肉や魚の生臭さを消す。
刺身に醤油をつけるのは、味付けだけではなく、生臭みを消す大きな働きがあります。
- ・抑制効果…塩味が和らぐ
漬かりすぎた漬物や塩鮭など、塩辛いものに醤油をたらすと塩辛さを感じにくくなります。
- ・菌の増殖を抑える
大腸菌などの増殖を抑えたり、死滅させる効果があります。