

栄養科だより ビーンズ

北信総合病院
栄養科発行
平成25年12月2日
《第70号》



小児科医長
鶴田 悟郎

「早寝・早起き・朝ごはん」

「早寝・早起き・朝ごはん」響きの良いことばですね！これはこどもたちが適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠という生活習慣をしっかり身につけていけるように取り組んでいく国民運動のためのスローガンです。

忙しい毎日ですが、みなさんは朝ご飯を欠かさずに食べていますか？厚生労働省によると20代男性3人に一人、女性5人に一人、30代男性5人に一人、女性7人に一人が朝食を食べていません。一人暮らしの20代男性にいたっては65%が朝食無しで仕事や学業に朝でかけていくというのには驚きです。20代、30代の子育て世代の両親が朝食を食べないのならば、背中をみて育つお子さんたちはどう感じるでしょう。朝食にはたくさんのいいことがありますよ！朝食は午前中活動するための大事なエネルギー源です。文部科学省によると、小学6年生の国語のテストでの正答率は朝食を毎日食べる子は71.3%、全く食べない子は53.2%と差があり、その傾向は他の教科や中学校3年生の調査でも同様でした。我々大人の仕事効率も朝食をしっかり食べると2割増しになるかもしれません？！

我々は「体内時計」をもっています。脳にある時計の文字盤は25時までであるようです。そのままでは一日一時間ずつずれてしまい体の不調につながりますので、脳以外の時計が毎朝、脳の時計合わせをします。目から入る朝陽の光、朝食のパンやご飯、コーヒーの香り、そして一番大事なお腹に入る食べ物からの信号です。朝起きがけの一杯の水はその始まり。腸から吸収したエネルギーが全身の臓器に送り届けられます。また、朝ごはんを食べるとダイエット効果もありますよ！午前中のさまざまな効率上がるため、食べた以上に燃焼するのです。夜を少なく、その分朝にしっかり食べると一日のトータルカロリーが同じでも痩せることがわかっています。日本人の3食のバランスは夕食が一番豪華になりがちですが、少し見なおしてみたいかがでしょう。今年の秋の果物も大変美味しかったのですが、夜食べると果物の糖質は形を変えて脂肪という体の貯蓄になります。しかし果物を朝食食べると日中の活動にそのカロリーは使われ、果物に含まれるビタミンや、赤や黄や橙、紫の色素は体のよりよい健康に一役買ってくれます。果物の素晴らしい効用を生かすために、季節のおいしい果物は朝に食べましょう！

これからも「私のよりよい命のために、食べ物の命を頂きます」と感謝の気持ちで手を合わせ、おいしい食事を楽しんでいきたいものです！

「こ」食

内科外来師長
藤井 智子

同居家族がいても食事時間がバラバラな我が家の食事形態は「個食」というものだと思っていた。試しにヤフーで検索したら、それは「孤食」というのだそう。リアル肉食女子の娘とは「共食」（ともぐいではない）しても食べる物が違う

ので、これが「個食」。かつては我が家にも六人掛けの食卓で「家族団欒」という時期があったのだが、時の流れとともに変化してしまった。「こ」には他にも五つ当てはまる字があるが、いずれもいい意味ではない。しかし、わたしが実践した方がいいのがあった。「小食」だ。前まえから感じていたことだが、なか

バランスのよい食事で健康な肌を保ちましょう！

肌の表面は約28日で生まれかわります。しかし、不規則な食生活、栄養バランスが乱れた食事、ストレス、睡眠不足、空気の乾燥といった生活習慣や環境が肌の再生を妨げます。また、加齢とともに、新陳代謝の低下、肌に潤いを与える水分や脂分の分泌減少などもおきやすくなります。これらの要因により、肌の再生時間が長くなり肌荒れなどにつながります。

クリームやマッサージなどで外から手入れするとともに、食事や生活習慣を見直し、体の内側からも再生を助け健康な肌を保ちましょう。

* 肌を内側から健康にする栄養素とはたらき

栄養素	多く含まれる食品	栄養素の主なはたらき
たんぱく質	肉、魚介類	皮膚の老化を予防するコラーゲンの原料となる
ビタミンA	緑黄色野菜、レバー、卵	皮膚や粘膜を強くする
ビタミンB群	豚肉、鶏肉、大豆、牛乳	皮膚の新陳代謝・血行促進
ビタミンC	果物、野菜	コラーゲン合成を助ける免疫強化
ビタミンE	玄米、大豆、緑黄色野菜、アーモンド	血行促進、抗酸化作用
亜鉛	牡蠣、豚肉、牛肉	細胞を再生する

様々な栄養素をとりいれるためにも、1日3食、主食（ご飯・麺・パン）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこ・海藻類）をそろえた食事を心がけましょう。

管理栄養士 小野沢真由美

一泊人間ドックの夕食は、管理栄養士が献立をたて、調理師が調理を担当しています。一泊人間ドックは三十代から八十代と幅広い年代の方が受診されます。そのため調理方法を変えたり、工夫をしながら調理を行っています。食事を提供する中で、一人の女性がおっしゃった「温かい天ぷらが食べられるのは贅沢」という一言が印象に残っています。もしかすると、その方は家族にできたての食事を振舞っていた一方、ご自身も食事を

栄養科からこんにちは

調理師 畔上 次男

をするのが遅くなり、温かい食事を食べる事ができなかったのかもしれない。温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供することが「お・も・て・な・し」に繋がると思っています。食事の後に感謝されたり、料理の作り方などを聞かれたときは、調理担当として嬉しく思います。これからもおいしい食事提供に励んでいきたいです。

季節の料理

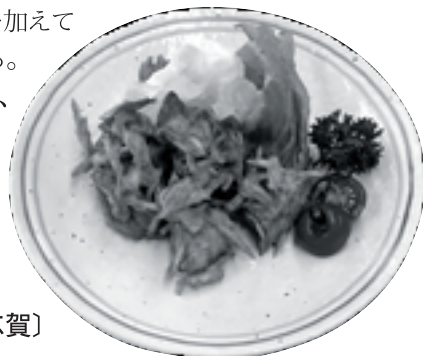
『鶏肉とごぼうのから揚げ』

〈材料〉（4人分）

鶏もも肉 ……………240g（1枚）
 ごぼう ……………1本
 しょう油 ……………小さじ4
 生姜（すりおろす） …ひとかけ
 ④ にんにく（すりおろす） …ひとかけ
 ごま油 ……………小さじ1
 塩 ……………少々
 卵 ……………1個
 小麦粉 ……………大さじ4

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切る。ごぼうはさがきにし、水にさらして水気をきる。
 - ② Aをあわせて①の鶏肉とごぼうを20分漬ける。
 - ③ 下味のついた鶏肉とごぼうの水気をきり、溶き卵、小麦粉を加えてさっくりと混ぜあわせる。
 - ④ 鶏肉にごぼうをからめて、油で揚げる。
- * 少量の油で揚げ焼きにしてもよいです。
 * お弁当のおかずにも最適です。



〔調理師 宮入 志賀〕

～編集後記～

体を温める食べ物や体を動かすなど新陳代謝を高めて寒い季節をのりこえましょう。 栄養科一同