

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
平成26年11月14日
《第73号》



心臓血管外科医長
長岡 英気

過ぎたるは……

私の食に対する基本姿勢は『医食同源』です。体によいものは美味しく感じるはず、と考えています。しかし「過ぎたるは猶及ばざるが如し」で、ファストフード等の高脂肪、高塩分食は心臓血管系の病気を実によく引き起こし、悪化させます。我々の業界（俗な言い方ですが）では中年独身男性がこの手の病気をこじらせて来ることが多く、外食中心の偏った食生活が一因となることは間違いなさそうです。

しかし脂肪や塩分は本当に悪者なのでしょうか。塩分から考え直してみましょ

う。New England Journal of Medicine という著名な医学雑誌が今年8月に塩分に関する世界的な調査論文を掲載していました。これによると2010年に世界66カ国で食事と尿検査から行った調査では、平均3.95gのナトリウムを消費し、少ない地域では2.18g、多い地域では5.51gだったと。「えっ？そんなに少ないの？」と勘違いしてはいけません。塩(NaCl)ではなくナトリウム(Na)量です。つまり塩(NaCl)に換算すれば世界平均10g、少ない地域5.5g、多い地域は14gになります。さらに論文では世界の死因統計から食塩の摂取による死亡率を推定し、世界で165

万人もの方が5g以上の塩分をとったことにより心臓血管疾患により亡くなっているということが結論です。なんとも味気ない話です。体重40kgの方と80kgの方が同じ塩分量で良いのでしょうか。大量の汗を流しているスポーツ選手がこの塩分量では低Na血症で倒れてしまいます。論文では汗の量は考慮されていません。

ホモ・サピエンスが現れた数十万年前から近代に至るまでは人は日々多くの汗を流し塩分を喪失し再び口から摂取することで活力を得ていたのでしょうか。塩分が美味しく感じるのは生命にとって必要な要素であるからこそで、脂肪も同様です。脂肪は他の栄養素と比べエネルギー比率が圧倒的に高いため本能的に美味しく感じるのです。50歳を超えて生きる人が少なかった大昔と比較しても意味はないのですが塩分や脂肪は必要な栄養素であることは間違いありません。「過ぎたるは……」です。過剰な塩分制限をする前に自分の血圧を知るべきでしょう。今回取上げた論文でも過剰な塩分→高血圧→心臓血管疾患という連鎖関係が話の前提です。しかし中には塩分をたくさん摂取しても血圧がほとんど変わらない人もいます。

人それぞれの違いがあります。何よりも美味しくなくものを食べていてはストレスがたまります。理想はよく働き汗を流し美味しいものを食べるではないでしょうか。医ショック同源のショックは食でもあり職でもあるのです。働かざるもの食うべからず。

病棟日誌

西四階病棟師長
高野 千恵

私の勤めている病棟は心臓や腎臓の病気で入院している患者さんが殆どで、カローリや塩分など制限されている方が多くいらっしゃいます。基本的に人は食べなくては生きていけません。どんなに重症の人でも食べられる人は元気になります。逆に軽症に見えた人でも食べられなくなると病気が悪化してしまいます。栄養科のみなさんのす

ごいところは、食欲の無い人にはどうしたら食べられるのか、好きなものをつけたり形状を変えたり沢山の工夫を凝らして食べているところです。病棟に48名入院していたら、48食別々の食事を用意していると言っても過言ではないと思います。更にバイキングは素晴らしい！患者さんの目がキラキラと輝き、ニコニコしながら天ぷらやそばをほうばる姿は微笑ましくもありますが「生きる力を感ずる」私の大好きなひと時です。

食事で「ほかほか」かぜ予防!!

朝夕冷え込みも強まり、暖房が必要な季節となりました。暖房で暖かいと感じるのは体の外側だけで、中までは温まっていません。体の中が冷えていると抵抗力が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。風邪予防のためにおすすめな食材は冬野菜とたんぱく質を多く含む食材です。

冬野菜（かぶ、ほうれん草、大根、白菜、ねぎなど）には体の抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれています。また、にんじんやかぼちゃなどに含まれるビタミンAも皮膚や喉、鼻、消化器官などの粘膜を正常に保つはたらきがありますので、積極的に摂りましょう。

肉や魚、卵、大豆製品などに含まれるたんぱく質は血液・筋肉・各種臓器を作り、免疫細胞の材料となって免疫力を強化し、ウイルスや細菌などを排除し、病気への抵抗力を高めるはたらきを持っています。

冬野菜や魚介、肉がたくさん摂れる鍋料理、おでんなどの煮込み料理、具だくさんの汁物など冬ならではの料理で、風邪や寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

栄養士 山本野乃花

秋も深まり各地から菊花祭の便りが届く頃になりました。我が家の庭にも色とりどりの菊が咲いています。

その中には紅紫色や黄色の食用菊と呼ばれるものもあります。

花を楽しんだ後は、花弁を摘んで酢湯で湯がき、お浸しにした

栄養科からこんにちは

調理師 今井 佳子

美味しくお食事を召し上がって頂けるよう、調理法や調味料を工夫してまいります。

香り・シャキシャキの食感・ほろ苦味はこの季節ならではの楽しみです。栄養科でも栄養や味も充実した旬の食材をたくさん取り入れていきます。季節を感じながら、楽しく

季節の料理

「サーモンの味噌クリームパスタ」

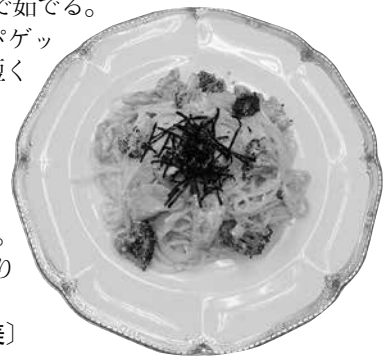
〈材料〉（4人分）

スパゲッティ	320g
サーモン（紅鮭）	200g
塩・コショウ	適量
小麦粉	適量
バター	20g
ブロッコリー	1株
野沢菜漬け	40g
生クリーム	100ml
味噌	30g
和風だし（顆粒）	少々
刻みのり	適量
〈ソース・ベシャメル〉	
バター	20g
小麦粉	大さじ2
牛乳	600ml

〈作り方〉

- ① サーモン（紅鮭）の皮を取り一口大に切り、塩・コショウ・小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにバターを熱して①をムニエルにする。火が通ったらフライパンから出しておく。
- ③ 味噌に和風だしをあわせ、水またはお湯を大さじ3入れて溶いておく。
- ④ ソース・ベシャメルを作る。フライパンにバターを熱し小麦粉を加えて弱火で炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加えてのぼしながらベシャメルソースにする。
- ⑤ ④に③と生クリームを加える。
- ⑥ ブロッコリーを一口大に切りお湯で茹でる。
- ⑦ 沸騰したお湯の中に塩を加えスパゲッティを表示の時間より1分ほど短く茹でる。
- ⑧ ⑤のフライパンにサーモン（紅鮭）、ブロッコリー、スパゲッティ、刻んだ野沢菜を加え炒めながら和え、塩・コショウで味を整える。
- ⑨ お皿に盛り付け仕上げに刻みのりを飾り出来上がり。

〔調理師 吉池 絵美〕



～編集後記～

こたつぬくもりから離れるのが難しい季節です。こたつとみかんとお菓子…太るとわかっていてもやめられません。運動はちょっと無理？せめてお菓子の量くらいは減らしてみようかな。 栄養科一同