

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
平成30年8月31日
《第84号》



外科医長
町田 水穂

1日3食しっかり食べていますか？

私たちは1日3回食事をするのが一般的で、「健康のために1日3食しっかり食べましょう」と教わってきました。では、なぜ1日3食なのでしょう。

太古の昔、人類は草原や森林を歩き回り、狩猟・採集生活を送っていました。当然、定期的な食事を摂ることは難しく、食料が得られた時に食事をしました。その後、農耕や牧畜が始まり確実に食料を得られるようになり、定期的な食事が可能となりました。しかし、200～300年前までは1日2食が普通でした。

日本では江戸時代まで（諸外国でもほぼ同じころまで）、人類の活動時間は日中に限られていました。200～300年前に提灯^{ちようちん}や行灯^{あんどん}などの照明器具が普及し、人類は夜間まで行動できるようになりました。行動時間が長くなると必要なエネルギー量が増えました。そのため夜間に空腹になり、夜間に追加で食事を摂るようになったと言われていいます（現代のおやつ感覚でしょうか）。当然、健康のために3食しっかり食べるという考え方はありませんでした。

それでは1日3食が一般化したのは何故なのでしょう。よく言われているのは、エジソンが自分の発明したトースターを売るために、マスコミを使って「1日2食より1日3食のほうが健康に良い」と宣伝したためだそうです。健康に良いという宣伝に当時の人々は踊らされ、パンを焼く手間が省けるトースターが大量に売れ、1日3食が広がったそうです。マスコミが取り上げた健康器具や、健康に良いとされる食品が爆発的に売れる現代と同じ状況だったのでしょう。「健康に良い」という言葉に人類は弱いようです。

ところで、人類は昼行性の動物です。また早寝早起きは健康に良いとされ、食べすぎも健康には悪くはまずです。日の出とともに起き、日の入りとともに寝る生活が健康に良いのではないのでしょうか。江戸時代以降に広がった不健康な夜間の活動をやめれば必要なエネルギー量は減り、1日2食で十分になるはず。健康のためには、活動時間を短くし1日2食の生活に戻すことが良いのではないのでしょうか。健康番組で「1日3食より1日2食のほうが健康に良い」と宣伝されれば、1日2食が一般的な時代が来るかもしれません。消費を妨げるような宣伝は行われないので、非現実的ですが・・・。

最後に一言「1日3食しっかり食べましょう」。現代人は活動時間が長いので、たぶん1日3食必要です。夜更かしもやめられないですし・・・。

「我が家の食卓」

南4階病棟師長 小林 くに子

料理をすることが大好きな夫、調理器具にこって、パン、スパゲッティ、果実酒、ヨーグルトの器具がお勝手に所狭しと置いてあります。中でも、

先日、父の日に娘たちからプレゼントされた赤い自動調理器が目立っています。週末になるとレシピを片手に楽しそうに料理を作り、庭には春先まいたオクラが実をつけ毎日収穫しています。

～夏バテ対策の食事～

この時期になるとなんとなく体がだる重く感じたり、徐々に食欲が落ちて体重が減ったりと、気が付いたら夏バテを起こしていたということはありませんか？日頃から夏バテ対策に必要な栄養素を補給するように心がけましょう。

《夏バテ対策におすすめの栄養素と食材》

- タンパク質 : しっかりとした体を作るのに必要
(肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品)
- ビタミン A : 体の抵抗力を高める
(レバー・うなぎ・人参・かぼちゃなど)
- ビタミン B1 : 糖質をエネルギーに変えるために必要で不足すると疲れやすくなる
(豚肉・うなぎ・大豆・玄米など)
- ビタミン C : 体の抵抗力を高める
(ピーマン・ゴーヤなど緑黄色野菜・かんきつ類・じゃがいもなど)
- 香味野菜 : 硫化アリルという成分を含み、ビタミン B1 の吸収を高める
独特な香りが食欲を増進させる
(にんにく・ニラ・ネギ・玉ねぎ)
- ネバネバ野菜 : 粘り成分が弱った胃腸を守り、糖質やタンパク質の消化吸収を助ける
(オクラ・モロヘイヤ・山芋など)
- 酸味の食材 : さっぱりとした味付けで食欲増進、クエン酸補給による疲労回復効果
(かんきつ類・梅干しなど)

栄養たっぷりな旬の食材も取り入れながら、1日3食しっかり食べましょう。

栄養士 牛山 絵美

私たち栄養科おすすめのメニューにとり肉のあんず焼きがあります。時期になると院長よりたくさんのおあんずをいただきます。下処理から何日もかけてしっかりとしたジャムを作り、そこに調味料を加

栄養科からこんにちは

調理師 肥田 まさよ

をとり入れながら、日々おいしい食事作りを心がけて頑張っています。

えた栄養科オリジナルのあんずダレを作ります。今年もできたのあんずダレを使った、とり肉のあんず焼きを提供します。このご賞味下さい。

季節の料理

「冷製パスタ風そうめん」

○材料 (2人分)

- ・そうめん …………… 160g
- ・トマト …………… 小2玉
- ・きゅうり …………… 1本
- ・玉ねぎ …………… 1/2玉
- ・とりささみ …………… 100g
- ・酒 …………… 適量
- ・塩/コショウ …………… 適量
- ・めんつゆ(ストレート) …… 60ml
- ・無塩トマトジュース …… 200ml
- ・オリーブ油 …………… 適量
- ・塩/コショウ …………… 適量
- ・レモン汁(お好みで) …… 適量

〈作り方〉

- ① トマト、きゅうりは1cmくらいの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、水に数分さらして辛みを抜いたらしっかりと水気を切っておく。
- ② トマトジュースにめんつゆとオリーブ油を入れ、塩とコショウで味を調える。
- ③ ②に①の野菜を入れ、軽く混ぜておく。
- ④ とりささみは酒をふってから軽く塩とコショウをふり、レンジで火が通るまで加熱する。粗熱がとれたところでほぐしておく。
- ⑤ そうめんを茹で、冷水で冷やしてからしっかりと水気を切っておく。
- ⑥ 器にそうめんを盛りつけ、上から③のタレをかけてから、ほぐしておいたとりささみを上にのせる。
- ⑦ 仕上げにお好みでレモン汁をかけたらでき上がり。



[調理師 上條 理絵]

～編集後記～

猛暑が続く今年の夏、体調管理にはいつも以上の注意が必要です。こまめな水分補給とバランスのとれた食事はもちろん、涼しい場所での休息もしっかりとるように心がけましょう。

栄養科