

栄養科だより とびっす

北信総合病院
栄養科発行
平成24年12月3日
《第67号》



呼吸器内科医長
安井 牧人

コーヒーと健康

前回の栄養科だより第66号は「牛乳は体にいいか？」という内容でしたが、今回はコーヒーに関するお話です。皆さんはどのくらいコーヒーを飲みますか？私はほぼ毎日飲みます。近年、日本人のコーヒー消費量は増えていますが、健康に及ぼす影響はあるのでしょうか。昔は、「カフェインが多く体に悪い」「胃に悪い」「中毒になる」など、体に良くないという意見も多かったように思いますが、最近は、「ストレスを軽減する」「集中力を高める」「ダイエット効果がある」など様々な効果が期待されています。医学的にはどうでしょうか。糖尿病や高脂血症の予防にいいのではないかとという研究、（あくまでも動物実験ですが）ある種の癌細胞の活動を抑える働きがあるのではないかとという研究など様々ですが、健康に良いという報告が増えていきます。今年5月の米国の医学誌「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン」に、

コーヒーの摂取量と死亡の関係を調べた研究が発表されました。これは、米国の男女約40万人（50～71歳）を対象とした14年間にわたる、健康状態とコーヒーの関係を調べたもので、期間中、男女ともコーヒーを全く飲まない人に比べ、より多く摂取するの方が死亡リスクは低かったという結果でした。この研究はこれまでにない規模の大きささと、権威ある医学誌からの発表であったこともあり話題となりましたが、「本当かな～？」と思う結果ですね。しかし実際には、コーヒーがすべての病気に対して死亡リスクが低かったという訳ではなかったようですし、そもそも日本人に同じことが言えるかどうかわかりません。他の飲み物と比較したデータもありません。ですから、これを鵜呑みにする必要はないと思います。中には、「コーヒーを飲まないけど病気ひとつしたことが無い」「お茶の方が体にいいに決まっている」という意見があると思います。もしかしたらそうかもしれません。そもそも、コーヒーは嗜好品、効能を求め無理に摂取すべきものではありません。ただ、お酒や喫煙のように明らかな健康被害が起きていないのも事実のようで、嗜好程度であれば悪いどころか、健康に良い飲み物かもしれません（但し、砂糖や喫煙などコーヒーのお供には注意しましょう）。コーヒーを飲まない方にとっては、興味の無い話だったかもしれませんが、このように嗜好品が健康に良いという医学的なデータが発表されるのは愛好家にとっては嬉しいことです。

中野もナスも好き

訪問看護所長

花岡 雅子

この頃、「やっぱり中野はいいな」と思う。玄関を出ると、そこに新鮮

な野菜が育っているこの環境が好きだ（栽培しているのは母だけだ）。

今年ナスがおいしかった。いろいろ調理をして、最終的にはナスを大きめに切って蒸すことで落ち着い

た。他の野菜が採れると一緒に蒸す。味付けはその日の気分によって、ポン酢や適当に合わせた自家製ドレッシングなど。シンプルだけど、一番ナスのおいしさを感じることができた。

この地域に生まれ育ったことと野菜作りの上手な母に感謝しながら、早く次の夏が来ないかと待ち遠しく思う。

おいしさはもちろん、丈夫な体もつくる『きのこ』

きのこには食物繊維が多く含まれており、腸の働きを整えて便秘を予防する効果があるだけでなく、腸内のコレステロールを体外に排出したり、糖の消化吸収を抑制して血糖値の上昇を抑える働きもありますので、生活習慣病を予防する効果も期待できます。他にも疲労回復に効果があるビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含んでいて丈夫な体づくりや健康増進のために取り入れたい食材です。カロリーも低くよくかんで食べる食材なので体重の気になる方には特におすすめの食材です。

また、しいたけやしめじの旨み成分であるグアニル酸は干すことで増加します。生しいたけより干しいたけの風味が強いのはそのためです。戻し汁にも成分が溶け出しているため捨てずに煮物やうどんの汁などに活用すると旨味が効いて美味しく食べることが出来ます。

きのこには、えのき、しめじ、エリンギ、しいたけなどいろいろな種類がありますが、種類を問わずきのこを毎日の食事に取り入れていきましょう。これからの季節はきのこをたっぷり使った鍋料理もいいですね。

栄養士 大久保 美紀

十月に厚生連主催の調理実習が行われました。今年度は当院の調理師で、中華料理経験者が講師となって「中華のソース」をテーマとして実習を行いました。

栄養科からこんにちは

調理師 櫻澤 泰加

醤油、塩、ケチャップそれぞれをベースにした三種類のソースの作り方を学習しました。中華のソースは一から作るのは難しいと思われがちですが、

提供できるように学習を重ねていきたいと思います。

今後は患者様に美味しい食事を

鍋肉（ホイコーロー）、エビチリなどを自分の好みの味に仕上げることもできます。参加者された他の病院の方からは「今までは既製品のソースを使っていただけ、これからは手作りにも挑戦したい」といった感想も聞かれました。

季節の料理

『チキンソテーのたっぷりきのこソース』

〈材料〉 (2人分)

鶏むね肉	1枚160g
塩・コショウ	少々
小麦粉	少々
酒	大さじ2
エリンギ	50g
しいたけ	100g
しめじ	50g
玉ねぎ	50g
バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳	100cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
粉チーズ(あれば)	小さじ1
塩・コショウ	少々
サラダ油	適宜

〈作り方〉

- ① しいたけとしめじは石づきを落とし小房に分け、エリンギと玉ねぎはスライスする。
- ② 鶏肉は厚い部分はそいで均等な厚さにし、塩・コショウをふり小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮面から焼く。焼き色が付いたら裏返し、弱火にして焼いていく。
- ④ 焼き色が付いたら酒をふり入れ、蓋をして1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 鶏肉を取り出し、同じフライパンにバターを入れてきのこ玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になってきたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めあわせる。
- ⑥ 鶏ガラスープの素と砂糖を加え、牛乳を少しずつ加えていきとろみを付ける。塩・コショウで味をととのえる。お好みで粉チーズをふる。
- ⑦ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、きのこソースをかけてできあがり。

〔調理師 肥田まさよ〕



～編集後記～

寒くなってきました。皆さん温かい食事を摂って風邪をひかないようにしましょう。うがい、手洗いもお忘れなく!!

栄養科一同