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８月８日
《第69号》

脳神経外科部長
塚田　晃裕

"肉体疲労時の栄養補給、滋養強壮に"
― 栄養ドリンクについて ―

ある商品のキャッチコピーですが、ここに栄養ドリンクの２つの使い方が示されています。「今、チカラがほしい」派（栄養補給）と「最近ちょっと疲れ気味」派（滋養強壮）とでもいうのでしょうか。私は専ら「今、チカラがほしい」派で、最近でも長時間手術のさなかによく使います。

あの効く感じはどこからくるのでしょうか。少し調べてみると、栄養ドリンクの基本的な成分は、ビタミンやタウリンなどの有効成分、カフェイン、漢方生薬、糖などであることが分かります。そして吸収後の薬理動態などを考えると、即効するのはカフェインと糖であり、残りの成分が中長期的な滋養強壮を受け持っているのでしょう。

ということは、飲んだ時のあの効くという感じはカフェインと糖が演出していることになります。つまりはコーヒーとケーキでも同じ、和風に言えばお茶とおせんべい、英国風に言えば紅茶とスコーン、現代風に言えばコーラとポテチなどなど。なるほど、今まで私の人生の様々な場面で活躍してきた（と思われる）小瓶たちは、おばあちゃんたちの寄り合いで出されるお茶とお茶うけのセットと同じ類いのものだったのですね。この先、皆さんが栄養ドリンクに頼らなければならないような事態に陥ったとき、おばあちゃんや英国貴族、カウチポテト族などを思い浮かべてみてはいかがでしょう。最前線で戦う緊迫感が和らぎ、追い詰められたような悲壮感が薄れること請け合いです。

ところで米国食品医薬品局（ＦＤＡ）が昨年、ある栄養ドリンクを飲んだ後に死亡した人が過去４年間で13人いるとの報告を受け、調査に乗り出したことをご存知でしょうか。カフェインの過剰摂取がその原因である可能性が示唆されましたが、詳細は調査中です。最近はコンビニなどでも簡単に栄養ドリンクが手に入りますし、エナジードリンク（栄養ドリンクの一種で清涼飲料水に分類）やカフェイン増量を謳った缶コーヒーなど、カフェインを多く含有する飲料が、あまり注意を喚起されずに販売されているのが実情です。カフェインには薬理作用があり、短時間に過剰摂取すると、落ち着きがなくなるなどの精神症状、おう吐や不整脈などの身体症状を引き起こすおそれがあります。そのような場合には、急性カフェイン中毒の恐れがあるとして病院を受診することをお勧めします。

いずれにしろ、自分が口にするものの成分に目を向けることは、時に楽しく、時に危険回避に有効な手段だと思います。

好きな野菜でリフレッシュ

副看護部長　市村　秀子

いよいよ夏本番のこの時期。我が家でもキュウリ、なす、トマトなど旬の野菜が採れだした。キュウリの初物は、もろきゅうにして頂いたが「これ家のだよ」「やっぱり家で採れたのはおいしいね、これがキュウリの味だよね」などと言いながら、顔をほころばせつつ頂いた。毎年同じ物を栽培して、初物が採れると同じような会話をしているような気もするが、苗から育てた自家製の「採れたて野菜」の味は格別ということかなと思う。

先日、ある記事に長野県は長寿日本一、野菜の摂取量も日本一と載っていた。長寿と野菜の関係は別にして、我が家でも皆野菜好きで、野菜が食卓にのらないことは無く、サラダ・煮物・漬け物・味噌汁と様々なメニューに、しかも一品には２、３種類の野菜が入っている。自家製で身近な食材という理由もあるが、暑さが厳しいこの時期、みずみずしい野菜なら食べれるという人も多いように思う。

ひんやり冷やした夏野菜とビールでリフレッシュ!!夏を乗り切りましょう。

栄養科からこんにちは

調理師　池田　博

男女ともに長寿日本一位となった長野県ですが、北信地方は脳卒中死亡率が高く、減塩を中心とした高血圧予防が必要とされた歴史があり、減塩運動の成果とも言われています。当院の入院患者様も治療上、塩分制限の必要な方がいらっしゃいます。薄味でも美味しく食べていただけるよう、旨みたっぷりの旬の野菜を使ったり、香味野菜や香辛料など味のアクセントになる食材を取り入れたりと工夫しています。これからも調理の研究を重ね、美味しい食事提供に努めていきたいと思います。

食中毒を予防しましょう

食中毒は、毎日食べている家庭の食事でも発生します。食中毒の原因は細菌やウィルスですが、不適切な食品の取り扱いや不十分な手洗いなどの要因により、私たちが口にする食品に容易に紛れ込み短時間で何万倍にも増えたり、食品や手から調理器具・食器へと広がっていきます。日頃のちょっとした心がけで予防できますので簡単に紹介します。

食中毒予防の３原則

１・つけない（清潔）２・増やさない（迅速、低温保存）３・やっつける（加熱、消毒）を基本に家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

- 基本は手洗いです。トイレの後、調理前や食事前、生の肉魚卵など取り扱う前後はきちんと手洗いの習慣をつけましょう。
- 冷蔵庫は７割位を目安に入れる様にし、整理整頓して収納しましょう。
- 肉魚などの汁はもれないように１つずつ包みましょう。
- まな板、包丁などはその都度よく洗い、生ものを切ったあとは消毒するか熱湯をかけましょう。
- 食品は十分に火を通し、中心温度75℃で１分間以上を目安にしましょう。
- 残った食品は容器に移し、冷ましてから冷蔵庫に保管しましょう。

管理栄養士　**宮澤　祥代**

季節の料理

『サーモンのエスカベッシュ』

〈材料〉　（４人分）

- 生鮭……４切
- 塩・コショウ……少々
- A
  - 小麦粉……大さじ３
  - カレー粉……少々
- にんにく……１片
- 玉ねぎ……150g
- 人参……70g
- セロリ……30g
- パプリカ……50g
- トマト……小２ヶ
- 長茄子……３本
- 酢……150cc
- 白ワイン……300cc
- パセリ……少々
- 揚げ油……適宜
- オリーブオイル……適宜

〈作り方〉

① 鮭は皮を取り半分に切る。

② 玉ねぎ、人参、セロリ、パプリカは６㎝位の線切り、トマトは湯むきして１㎝角に切る。にんにくは包丁でつぶしておく。

③ 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて火にかけ、香りが出たらにんにくを取り出し、線切りにした野菜を加え炒める。

④ ③に酢を加え１／３量になるまで煮詰めたら、白ワインを加えて軽く煮立て、トマトを加え塩・コショウで味を整える。

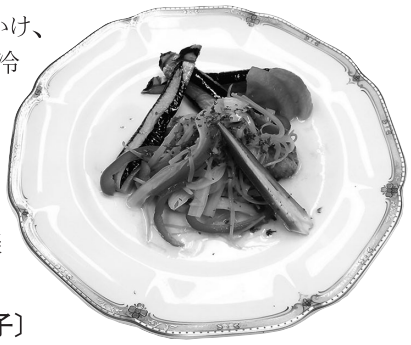
⑤ 長茄子はしま目に皮を剥き、縦４等分に切り、素揚げにする。

⑥ 鮭に塩・コショウで下味をつけ、Ａをまんべんなくまぶして170度で揚げる。

⑦ 揚げたての鮭をバットにとり④をかけ、オリーブオイル、パセリを散らし冷蔵庫で30～60分冷やし味をなじませる。

⑧ お皿に盛り付け、揚げた茄子、季節の野菜を添えて出来上がり。

☆ 鮭の代わりに鯵やわかさぎでも美味しくいただけます。



〔調理師　**竹前美代子**〕

～編集後記～　気温の変化に負けないように３食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

栄養科一同