

栄養科だより ビーンズ

北信総合病院
栄養科発行
平成26年8月11日
《第72号》



精神科医長
古田 康

私が食生活について気にかけていること

私は食生活についてかなり無頓着です。しかし全く気にかけてないわけでもなく、また反面教師ぐらいにはなるかもしれないので記してみたいと思います。

私の食生活を語るうえで切っても切れないのが、私の運動量の多さ（少なくとも同世代の人たちと比して）です。1日1時間、月間30時間体を動かすことを目指しており、その多くはスポーツジム、登山（山スキー）、さらに冬場はスキーによって達成されます。例えば登山についてですが、アラフィフ（アラウンドフィフティ、50歳前後）、体重80kg、コースタイム10時間、標高差1500m程度の日帰り登山をするとその消費カロリーはおよそ7000kcalに達しますが、これでは脂肪1kgすら燃焼できません。

私が食生活について心がけていることですが、三食食べる（間食はしない）、野菜を必ず1日

1回は取り入れること、運動の後は積極的にタンパク質中心の食事にするこの3点です。三度三度の食事の大切さは今さら語る必要はないかもしれませんが。一日2食でドカ食いはお相撲さんの食事です。また摂取カロリーは夕食に偏りがちなのでできるだけ朝食・昼食でカロリーを摂るようにしています。しかししょっちゅう昼食にラーメンライスを食べている私の食事は決していいとは言えません。炭水化物&炭水化物は最悪の組み合わせです。野菜の不足は便秘異常、しいては大腸ガンのリスクになります。肉食中心で体の酸性化を防ぐため私は多くの種類の野菜を摂るようにしています。最近はカット野菜が普及しており便利になりました。

最後に運動後のタンパク質中心の食事ですが、ジムの後、大体夜なのですが肉食中心の食事になります。もちろん筋肉量を増やしたいためにこうしているのですが、遅めの夕食が高カロリーになることは決していいことではありません。私の体重は4～5年ぐらい変わっていませんが、私も基礎代謝が落ちる世代に入っている中、意外に及第点の食事なのかもしれません。

こんな私でも：

西八階病棟師長

秋澤恵つ子

私は味覚音痴であり、好き嫌いも激しい。そして、とある芸能人のごとく、私の体にはワインでなくビールが流れている。こんな私が、これは！と思えた逸品。それは自家製米である。木島平村に生まれ育った私がうなってしまった。その年は親が手間暇かけて、自宅用のお米を天日干ししてくれた。たまたま

実家に帰った時に新米とは知らず茶碗に盛られたご飯を見て驚いた。寶石のような輝きと、噛む毎に広がる甘さ。太陽と大地の恵みを感じ、味覚音痴の私でもおかずはいらないと言えるくらいうまい米だと感動したことを覚えている。私はこんなおいしいお米を食べて育ってきた、幸せ者である。このおいしいご飯に海宝漬けをのせて食べる至福のひととき。そんな妄想をつまみに、またビールを飲むのであった。

暑さに負けないからだを作しましょう！

蒸し暑い日が続くと、食欲が低下したり、疲れやすくなったり、睡眠不足になったり、と体調を崩してしまうおそれがあります。その前に食生活を見直してみませんか？

一暑さに負けないからだ作りのポイント

① バランスの良い食事を心がけましょう。

暑さで食欲がないから…とそうめんなど冷たい麺類だけで食事をすませしまうと、炭水化物中心となり、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足してしまいます。

毎食、主食（ご飯、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、卵、豆腐など）、副菜（野菜のおかず）をしっかりそろえましょう。

② ビタミンB群でエネルギー代謝をアップ！

豚肉やうなぎ、大豆、そば、レバーなどに多く含まれるビタミンB群は、糖質の代謝に欠かせない栄養素で、糖質の代謝を促しエネルギーに変える働きがあります。

③ 酸っぱい食べ物で疲労回復効果を高めましょう。

梅干しやレモン、お酢などに多く含まれるクエン酸などの有機物質には、疲れのもとになる乳酸を分解する働きがあります。

このような食品を日々の食生活に取り入れ、バランスの良い食事暑さを乗り切りましょう。

管理栄養士 戸田絵里子

病院の食事は、患者様の病気に合わせて様々な種類があります。一人でも多くの患者様に「おいしい」と言ってもらえるように味付けや仕上がりに気をつけて調理をしています。食材は季節によって水分

栄養科からこんにちは

調理師 矢野 高志

量や味が異なるので、水加減や調味料を入れる順番やタイミングも考慮しながら調理をしています。これからも素材を生かした調理法や味付けを探究して、安全な食事を提供できるように努めていきたいと思っております。

季節の料理

「ガンジー春巻き」

〈材料〉（5人分）

牛挽肉	100g	
玉ねぎ	中 1/2 ヶ	
人参	1/2 本	
ご飯	茶碗 1 杯 (200g)	
ニンニク	1 かけ	
ピーマン	1 ヶ	
赤パプリカ	1/2 ヶ	
A	カレー粉	大さじ 1
	塩	少々
	コショウ	少々
	砂糖	小さじ 1
醤油	大さじ 2	
サラダ油	大さじ 2	
春巻きの皮	10 枚	
大葉	10 枚	
薄力粉	適量	
揚げ油	適量	

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにしサラダ油で炒め、火が通ったら牛挽肉を加えて炒める。
- ② 肉の色が変わり、パラパラとしてきたらご飯を入れてよく炒める。
- ③ みじん切りにしたニンニク、ピーマン、赤パプリカを加えて炒め、更に A を加え全体に味がなじんだら最後に醤油をまわし入れ、香りを付ける。
- ④ 春巻きの皮に大葉、③の順にのせて巻き、水で溶いた薄力粉で皮をとめる。
- ⑤ 170度の油で春巻きを絶えず返しながらかき揚げ色になるまで揚げる。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けて出来上がり。

- ☆ 残り冷ご飯で美味しく仕上がります。
- ☆ ニンニクが苦手な方は①でニンニクと一緒に炒めると風味が弱くなります。

〔調理師 三井 伸浩〕



～編集後記～

暑い日が続きますが、三食しっかり食べて体調を崩さないようにしましょう。

栄養科一同