

# 栄養科だより ビーンズ

北信総合病院  
栄養科発行  
平成27年9月1日  
《第75号》



小児科医長  
半田 正樹

## 食と栄養～お勧めできるもの3つ～

今回は、小児科の半田正樹先生よりお勧めの本や映像をご紹介します。

### ① 「ひよっこ料理人」(1～10巻, 魚戸おさむ 著, 小学館)

最近までコミック誌で連載されていました。主人公の女性が子どものための料理教室を開き、食事や栄養の大切さを伝えるうちに、まわりの大人たちに共感が広がります。連れ合いを亡くした定年後の男性の食事など、身につまされる展開もあります。後に結婚することになる男性とのコミカルなやり取りを織り交ぜながら、作家お得意のスタイルで、食育の意義がやわらかく伝わります。アマゾンや小学館のホームページで試し読みができます。



### ② 「エネルギー早わかり いつも食べる量のエネルギーがひと目でわかる」(女子栄養大学出版部 編)

数年前、私自身の体重や血圧が気になってきて、折しも生命保険に入ろうと(入らせよう?)していた時で、切実な気持ちでこの本を手に取りました。食品の写真とともにカロリーが表示されていて、グラフィックに楽しめます。同じシリーズの「塩分早わかり」「コレステロール・食物繊維早わかり」も、とても良いです。



### ③ 「世界の料理ショー」

外国制作の料理番組で、私が小学生の時に長野県内では平日午前中に放送されていました(ちなみに70年代後半です)。グラハム・カーという料理研究家が、喋りつづけて笑いを取りながら、毎回かなり高級感のある料理を作り上げます。下らない会話なのにそれでいて下品でなく、吹き替えの声優さんの声質もあって洗練されたものを感じました。ぜんそくで北信病院にかかることが多かった私は、学校を病欠してこの番組が見られると嬉しかったものです。DVD-BOX も発売されましたが、YouTube でご覧になれます。



## 食べる幸せ

副看護部長 中村千織

「食べることは、生きること。」  
九十一歳と九十四歳になる父母を見ていると、この言葉の意味を痛感させられる。

二人とも幸せなことに、今のところほぼ自立した生活を送っている。

口癖のように「もう年だから、おいしいものを少しだけ食べれば十分…」  
「肉や脂っぽいものはあんまり…」  
などと言いつつ、肉も脂も、好きなのだと人一倍食べ、「ああ、お

いしかった。ごちそうさまでした。」と満足そうにしている。

仕事柄、口から食べるという、ごく当たり前の日常から遠ざかったり、難儀している多くの患者さんを見てると、改めて父母二人の『いのち』の健やかさを実感させられる。  
私たちの身体の六十兆個もの細胞をつくり、動かしているさまざまな物質、その大部分は、体の外から取り入れられている。それらを「おいしい」と頂ける幸せと「効用」を、個人としても看護師の役割としても大切にしたいと思っている。

## 甘い誘惑に負けていませんか？

例えば、お腹がすいてペコペコな時や体がぐたくたに疲れているとき「甘いものが食べたいなあ」と思うことはないですか？

砂糖は身体の中に入るとブドウ糖と果糖に分かれます。ブドウ糖は血液中に入り血糖値を上げ、脳でエネルギー源として使われます。しかし、いくら体が欲しているからといって好きな量をばくばく食べてしまうと血糖値の急激な上昇につながってしまいます。特に、飲み物は吸収が早いため、夏場の暑い時期などに水分補給としてジュースを飲むという人は注意が必要です。具体的に、ペットボトル500ml中にどれくらい砂糖が含まれるかをみると、スポーツ飲料大さじ3杯分、サイダー大さじ7杯分、紅茶大さじ4.5杯分も入っています。また、「カロリーオフ」「カロリーゼロ」の表示のある商品もありますが、これらは決してエネルギー量ゼロではありません。実際にはそれぞれ100mlあたり20kcal以下、5kcal未満になります。

甘いものは楽しみの一つでもあり、心のリラックスにもつながります。自分の体に合ったものを選び、甘いものと賢く付き合いましょう！

管理栄養士 齋藤 萌子

栄養科では、一泊人間ドックを受  
けられる方の夕食を提供していま  
す。

ですが、下ごしらえから盛り付けまで  
調理師のセンスが問われます。

ドック棟で仕上がった一品一品を

夕食提供の担当

### 栄養科からこんにちは

調理師 宮入 志賀

を始めから、十  
年以上が経ちま  
す。病院給食では  
使わない食材や食

器などもあり、当初は作る料理に困

もつな갑니다。

惑していました。病院給食同様に、

これからも真心のこもった食事提

管理栄養士の作成した献立はありま

供をしていきたいと思ひます。

配膳し、完食され  
たお皿を洗って  
ると心が晴れば  
れます。そして  
この瞬間が達成感に

## 季節の料理

### 「ポークソテー トマトチリソース」

〈材料〉（4人分）

豚ロースソテー用(80~100g) …	4枚
塩 ……	少々
コショウ ……	少々
小麦粉 ……	適宜
油 ……	適宜
トマトチリソース	
トマト ……	中1個
トマトジュース ……	1カップ
コンソメ ……	1個
④ チリパウダー (一味唐辛子でも可) ……	小さじ1
ローリエ ……	1枚
塩 ……	適量
こしょう ……	適量
オリーブオイル ……	大さじ1
パセリみじん切り	小さじ1/2

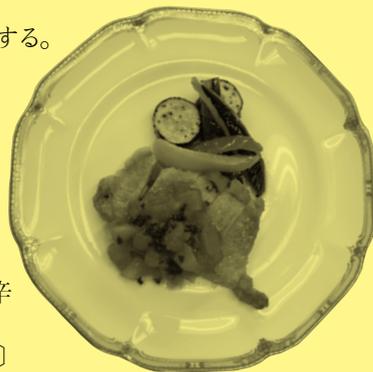
〈作り方〉

- ① 豚肉は焼き縮みを防ぐため、脂身と赤身の間にある筋を包丁で数ヶ所切る。  
包丁の背などを使って叩いてやわらかくし、塩・コショウをする。
- ② ①の豚肉の両面に小麦粉をつけ、油を熱したフライパンに入れて、色よく焼く。
- ③ トマトチリソースをたっぷりかけて、パセリを散らして出来上がり。  
\*鶏肉や白身魚などでも美味しいです。

・トマトチリソースを作る

- ① トマトは皮を湯むきし、角切りにする。
- ② 鍋にAをいれて弱火にかける。  
コンソメがとけたら、塩・コショウで味を整える。
- ③ ②に①のトマトを加え、ひと煮立ちしたら、オリーブ油を加えて混ぜる。  
\*辛味が苦手な方はチリパウダーの量を加減することで辛さを調節できます。

〔調理師 矢野 高志〕



～編集後記～

朝晩涼しくなり過ごしやすい季節になってきました。

まだまだ日中は暑い日もあるので、気温差に負けないように御注意下さい。

栄養科一同