

栄養科だより

ビーンズ

北信総合病院
栄養科発行
平成28年4月4日
《第77号》



腎臓内科部長
上條 浩司

食について考えながら行ったダイエットの経験

私は若いころから食の嗜好が偏っていて、しかも大食。肉料理、特に揚げ物に目がなく、甘いものやスナック菓子も好き、ビール・日本酒など人より飲める方です。20歳代後半に就職した後は運動不足もたたり体重は徐々に増加しました。数年に一度は頑張っただいエットに成功するのですが、徐々に戻ってしまうことを繰り返しています。30歳代後半に頑張っただいエットをした時には、遺伝的な要因もあり多量の頭髪が抜け落ちる事態となり、その時は大いに反省しました。

以前は肥満でも検診で異常値が出ることはあまりありませんでしたが、40歳を過ぎた年の検診では脂質異常あり、HbA1cも高め、血圧も160/100mmHg、いわゆるメタボリック症候群となっていました。これには焦りだいエットをしようと思ったのですが、脱毛事件を思い出し食事のことを考えました。栄養素のうちアミノ酸摂取が重要と考え、いろいろな食品からバランスよくアミノ酸を摂取

することを考えました。肉ばかりではなく、魚、乳製品、大豆、卵、海藻類のすべてを必ず毎日食べるよう献立を考えました。アミノ酸から作られるタンパク質は筋肉などの細胞を作る源になるだけではありません。酵素もタンパク質なのですが、酵素は体内で合成や分解、消化や吸収、代謝、免疫機能、神経伝達やホルモン分泌など様々な働きをしています。ただ、アミノ酸のひとつひとつを調べて食べるものを検討することは現実的ではありませんから、万遍なくタンパク質を摂取することを考えました。不足しがちな大豆食品をたくさん摂取できるように、納豆と豆腐を毎日欠かさず食べました。

炭水化物を多く含む冷凍食品やインスタント食品、スナック菓子は一切やめました。また油の多い揚げ物はやめ、炒め物も少なくし、野菜をたくさん食べるようにしました。そのうえで1日1800kcalの食事としました。飲酒は週2日として過量の飲酒も控えるようにしました。運動不足の解消も必要ですから、毎日30分以上のウォーキングも行いました。

半年以上をかけてだいエットは成功しました。髪が抜けることはなく、脂質異常もHbA1cも血圧も正常化、むしろ体調がよくなったと感じられるようになりました。外来でみている患者様の中には私を見て肌のツヤが良いといってくださいる方もおられました。

素人が考えて行った食事療法ですから、何が一番良かったのかは分かりません。ただ、「健康はよりよい食事から」ということを学ぶことができた経験でした。

「お袋の味・祖母の味」

腎・透析センター師長 高野真美子

子供が小さい頃、「お母さんのお袋の味はなあに」と聞いてみました。なんと返ってきた言葉は「納豆」でした。私はその言葉の衝撃に、「開いた口が塞がりませんでした。納豆は蓋を開けて器に移し、ネギを刻み、醤油をかければ出来上がり。いくらものぐさで料理が苦手な私でも、もうちょっと手の込んだ料理があった

はずと思うのは私だけでしょうか。そんなものぐさな私を支えてくれたのが、義理の母でした。料理が得意で家族のためにせっせと美味しい料理を作ってくれました。そんな母はもうこの世にはいません。私が料理をしても、「お婆ちゃんのお〇〇は美味しかった」と子供に比べられてしまいます。悔しいですが、これが祖母の味なのでしょう。皆さんのお袋の味ってなんですか？

からだの健康と腸内細菌

私達の腸内には、たくさんの細菌がすみついています。辨野義己氏によると、「腸内細菌の多くは、酸素があると生きられないため、小腸よりも酸素濃度の低い大腸に多くすみついています。大腸は便秘や下痢だけでなく、大腸がん、大腸ポリープなど小腸に比べてトラブルを起こしやすい臓器であることが知られています。その原因の一つとして腸内細菌の存在が挙げられます。通常、腸内環境は弱酸性に保たれているので、黄色ブドウ球菌などの有害菌の増殖は抑えられています。しかし、食生活の乱れなどから有害菌が優勢になると、腸内環境は中性～弱アルカリ性になってしまいます。また、有害菌がたんぱく質や脂肪をエサにして作る有害物質は、大腸の壁を傷つけて炎症を起こしたり、がん細胞の発生を促したりします。

一方、最近の研究では2型糖尿病の人は健康な人に比べて、有害菌が多く有用菌が少ない傾向にあることが認められています。また、認知症と腸内細菌に関する研究成果も報告されるなど、大腸だけでなく、からだ全体の健康にも腸内細菌が影響を及ぼしていることがわかってきています。」

からだの健康を守るためには、腸内環境を良い状態に保つことが重要です。食事では高たんぱく質・高脂肪の肉食に偏らないこと、食物繊維(野菜や海藻など)を十分に摂取し、さらに乳酸菌やビフィズス菌を含んだ乳製品を、毎日の食習慣に取り入れるなどの心がけが大切です。

管理栄養士 奈良佳代子

栄養科では月一回、行事食を提供しています。これからの季節はお花見、端午の節句、海の日などです。それぞれの行事に合わせた献立や、旬の食材を取り入れた食事は毎回好評を頂いています。

また、お膳にはカードを添えるようにしています。患者様に食事の季節感を味わっていただくと共に、添えられたカードからも行

栄養科 湯本 晶子

栄養科からこんにちは

事の雰囲気を感じてもらいたいという思いからです。スタッフ全員で、切る、折る、貼る、色を塗るなどのひと手間を加え、手作りの温かさを感じていただくように工夫しています。

これからも患者様に喜んでいただける食事提供にスタッフ一同精進していきます。

季節の料理

「和風あらびきソーセージ」

○材料(3人分)

＜ソーセージ＞

豚ひき肉	150g
ベーコン	80g
豚バラ肉	80g
塩昆布	5g
大葉	5枚
おろしにんにく	少々
おろし生姜	少々
レモンの皮(みじん切り)	少々
酒	大さじ1杯
ブラックペッパー	少々
片栗粉	大さじ1杯
ライスペーパー	4枚
ごま油	大さじ1杯
＜おろしポン酢だれ＞	
☆水	大さじ4杯
☆ポン酢	大さじ2杯
☆砂糖	大さじ1杯
☆鶏がらスープの素	小さじ1杯
☆片栗粉	小さじ2杯
大根おろし	100g

＜作り方＞

＜ソーセージを作る＞

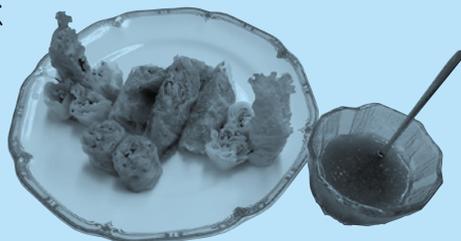
- ① ベーコン、豚バラ肉、塩昆布、大葉は粗みじん切りにする。
- ② ボウルに①と豚ひき肉、にんにく、生姜、酒、片栗粉、レモンの皮、ブラックペッパーを入れ、粘り気が出るまでよくこねる。
- ③ ②を4等分して、さっとぬらしたライスペーパーにのせて、長細く巻いて端を折りたたむ。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を入れ蓋をして中火で蒸し焼きにする。火が通ったら蓋を外し、両面にこんがり焼き目をつける。

＜おろしポン酢だれを作る＞

鍋に☆の材料を入れて火にかけ、とろみが付いたら水気を切った大根おろしを加え軽く混ぜる。

※焼いたソーセージにおろしポン酢だれをかけて召し上がれ。

〔調理師 三井 伸浩〕



～編集後記～

日中は少しずつ暖かくなってきましたね。春本番に向けて、体調管理には十分留意しましょう。 栄養科