

# 栄養科だより ビーンズ

北信総合病院  
栄養科発行  
平成29年12月25日  
《第82号》



産婦人科医長  
野池 雅実

## 食育について

《食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。》

多くの親にとって子育ての中で食事は大きなウェイトを占める。おいしくバランスの良い食事を楽しく作りたい。母になって四苦八苦しながらの十数年間であった。

妊娠中；初めて子供の栄養を意識したのは子どもがお腹にやってきた時。この時期は妊娠前からの葉酸摂取、バランス栄養、貧血・便秘予防、体重コントロールが基本である。想像以上の悪阻に、葉酸摂取はいつも絶望的だった。

妊娠糖尿病；当院でも教育入院する妊婦さんも少なくない。治療の基本は食事と運動。血糖コントロール不良の時はインスリン注射が必要となる。残念ながら、母の頑張り<sup>おそ</sup>と血糖値は必ずしも相関しない。頑張りすぎて明らかにカロリー不足。中には残念ながら適切な食事が

摂れない方も。大半のお母さんの頑張りにはいつも頭が下がる。母は子のためなら頑張れるものだとつくづく思う。

授乳期；自分の食べたものが血となり母乳が作られる。バランスの良い食事が大事。大好きな甘いものもちょっと我慢。何よりもこどもとの愛着を形成できる幸せな時期であった。

離乳食；仕事に復帰した。保育園の調理室で作られる優しい味の離乳食。回数が増え自分で作る時が来ても、たくさんの教えを受け、新米母の離乳食も軌道に乗ったように思う。「お母さんが頑張っていることちゃんとわかっているよ。」いつも優しく励ましてくれた保育士さんたちには感謝の限りである。

好き嫌い；食育雑誌を片手に子供と一緒に調理したり、食べやすいレシピで作ってみたい。いつの間にか使わなくなっていたことに気付く。下の子になると、肩の力が抜けて、「まあ、いいか。」これも大事。

お弁当；上の子の給食がなくなった時の緊張感。これからは、母の作る食事だけで生きていく。給食に依存していた自分に今更気付く。作るのが億劫な日もある。「今日の弁当うまかった！」仕方ない、今日も起きるとする。

「うまい！また作って！」の声に単純な母は力をもらう。寂しいけれど親元を離れるまで、あと数年。自分で考え、作り、食べられる人になってほしいと思う。今の最大の課題は、小言と喧嘩のない温かい食卓。母の料理がまた食べたいと帰ってきてくれる、そんな温かい食卓を作っていきたい。「食育」によって、親も育ててもらった日々である。

### 我が家の定番クリスマス

訪問看護ステーションなかの 所長

渡邊 洋美

この時期になると、街はクリスマス気分が盛り上がっています。

クリスマスには、チキンやケーキはどこの家でも定番ですが、我が家ではこの他にクラッカーが加わります。クラッカーの上にチーズやサラミはもちろん、ホイップクリームでデコレーションしたり、イチゴやキウイなどの果物に乗せて色鮮やかに飾り、テーブルを賑やかさせます。この

創作の過程もまた楽しみの一つです。食べるのがもったいないくらい、見た目が楽しく、気分もウキウキしてきます。こうしてクリスマス夜の

は楽しく過ごすのです。

食べることは生きること。そこに楽しい会話や笑顔が加わると免疫力も上がり、生きる喜びにもつながっていきます。一年の締めくくりとなるこの時期に、一年を振り返り、また来年が良い年になるよう健康で頑張っていこうと思います。私も、食べる楽しみが生きる喜びにつながっていると思う。

## 冬キャベツと春キャベツ

1年中出回っていてどんな料理にも合うキャベツ、季節によって味わいや形、栄養素が異なることをご存じですか？

一般的にキャベツと言われているのは「冬キャベツ」のことで、2月頃が旬といわれています。全体的に白っぽく、楕円形で巻きがしっかりとしています。葉肉も厚めなので煮物や蒸し物などの加熱料理に適しています。また、3～5月頃に出回るものを「春キャベツ」といいます。巻きはふっくらとしていて形も丸く、内側まできれいな緑色をしているのが特徴です。葉肉は軟らかく、甘くてみずみずしいので生のままサラダなどで食べるのがおすすめです。

キャベツにはさまざまな栄養素が含まれていますが、葉の外側と内側で異なるのも特徴です。外側の緑の濃い葉肉にはビタミンA、芯に近い内側の白い葉肉にはビタミンCが含まれています。その他にも胃の調子を整えるはたらきのあるビタミンUや便通を改善するはたらきのある食物繊維なども豊富に含まれます。

風邪に負けないからだを作るためにも、この冬はビタミンCに富んだ冬キャベツを使い、温かなポトフやスープを作ってみてはいかがでしょうか？

管理栄養士 中島 康一

漬物は日本の食文化の代表的な食べ物の一つで、「なくてはご飯が食べられない」なんて方も多いのではないのでしょうか？

### 栄養科からこんにちは

調理師 三井 伸浩

風味を足すなどのひと工夫を行っています。

漬物は薄味でも美味しく召し上がっていただくために、みょうがや生姜、青じそなどを加えます。上がっていただくために、みょうがや生姜、青じそなどを加えます。風味を足すなどのひと工夫を行っています。

## 季節の料理

### 「ポークカツレツのあっぶるソースがけ きのこのマカロニソテー添え」

○材料（2人分）

【ポークカツレツ】

- ・豚ロース肉 30g …… 4枚
- ・スライスチーズ …… 2枚
- ・塩/こしょう …… 各少々
- ・小麦粉 …… 15g
- ・卵 …… 10g
- ・パン粉 …… 30g
- ・油 …… 適量

【あっぶるソース】

- A {
- ・りんご …… 1/4個
  - ・しょうが …… 少々
  - ・玉ねぎ …… 10g
  - ・しょうゆ …… 小さじ1
  - ・みりん …… 小さじ1/2
- 【きのこのマカロニソテー】
- ・マカロニ …… 15g
  - ・ベーコン …… 10g
  - ・玉ねぎ …… 10g
  - ・エリンギ等のきのこ …… 30g
  - ・にんにく（みじん切） …… 少々
  - ・バター …… 5g
  - ・塩/こしょう …… 各少々
  - ・しょうゆ …… 小さじ1/3

〈作り方〉

【ポークカツレツ】

- ① 豚肉のすじ切りをし、塩、コショウで下味をつける。
- ② 豚肉、スライスチーズ、豚肉の順に重ね合わせる。
- ③ ②の表面に小麦粉をたたき、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ④ 熱したフライパンに多めの油をひき、表面がこんがりするまで揚げ焼きにする。

【あっぶるソース】

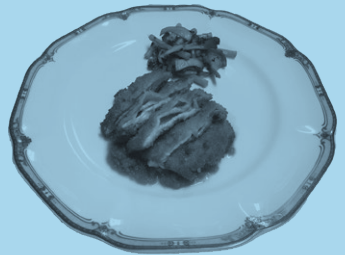
- ① Aの材料をすべてすりおろす。
- ② ①と調味料を鍋に移し、火にかけて煮詰め、とろみが出てきたら火を止める。

【きのこのマカロニソテー】

- ① たっぷりのお湯でマカロニをゆでる。
- ② ベーコンと玉ねぎは千切りにし、きのこは4～5cm程度の長さにそろえて切る。
- ③ 熱したフライパンにバターとにんにくを入れ、②を炒める。玉ねぎに火が通ったらマカロニを入れ、調味料を加えて仕上げる。

ポークカツレツ、きのこのマカロニソテーをお皿に盛りつけ、あっぶるソースをかけたらいよいよ出来上がり。

〔調理師 岸田 美保〕



～編集後記～

雪も降り始め、いよいよ冬本番ですね。手洗いうがいの徹底と温かな食事でインフルエンザや風邪を予防しましょう。

栄養科