

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
平成30年12月19日  
《第85号》



麻酔科部長  
菱沼 典正

## 和食に想うこと

私は十年近く前に、アメリカに留学していたのですが、そのとき日本食について考えたことを少しお話しようかと思います。

留学中は貯金を切り崩して生活しており、まさに食うや食わずの生活でした。その頃の我が家の家族構成は、30代の私と家内、そして生まれたばかりの長男というものでした。アメリカは食べるものは比較的安価ではあったのですが、自分たちが食べ慣れている和食を食べようとすると、その食材を見つけることから結構苦勞しました。満足いく食材を揃えるには、一般のスーパーでは難し

く、アジアマーケットまでいかなければならず、高くついたものです。家内は少しでも家計の助け

となるようにと、どこからか仕入れてきた大葉をアパートメントのベランダで栽培し始めたのです。その大葉を私たちはよく天ぷらにして食べていたものです。隣にアメリカ人の若夫婦が住んでいました。私たちは同時期に子供を産んだということもあり、親しくしていました。私たちがプランターで栽培していた大葉を天ぷらにして食べている姿を、彼らが見た時の夫の方の顔が、未だに忘れられません。明らかに彼は顔で「日本人というのはそんなに貧しいのか」と、言っていました。

そんな態度をとられてからというもの、私も確かに日本人というのは欧米人や他のアジア人と比べて、粗食が好きであると思うようになりました。では、なぜ、私たち日本人は美食というより粗食なのでしょう？ここから先は個人の勝手な推測です。現人類はアフリカで生まれて、中東、ヨーロッパ、インドに広がっていったとされています。日本人というのは、最も遠いところまでたどりついた人種ということになります。それは、最も過酷な環境を生き抜くことができた人種と言い換えても良いのではないかと思います。我々の祖先は、あまり食べることができなくても、生き残って来ることができた人達、そしてどんなものでも食べる工夫ができた人達だったのでないのでしょうか。それで、他の国と比べるとカロリーの少ない食材でも美味しく食べる術を持つようになり、結果、他の人種から見たら粗食を好むように見えるのではないかと思います。こうした努力とたくましさ、現在の和食の高い完成度を生んだのではないかとも思います。

こうした日本人のたくましさの高い創意工夫の精神を感じながら、毎日の食事を楽しんでいます。

### 「夕飯は粉もんだった！」

副看護部長 田中 清子

人の体は自分の食べたものだけで出来ている、そう言われると当たり前のような気もしますが、果たして自分の身体は何によって育まれたのだろうか？

私が生まれ育った西山地域は、粉もん文化の土地柄。当然のように夕飯といえば、粉もんが中心。おやきやおぶっこ（ほうとうのよくな平麴を野菜たっぷりの味噌味で煮込む）、おとうじ（茹でたひや

むぎをととうじ網に入れて、具だくさんの野菜を煮込んだめんつゆにシャブシャブする）です。タンパク質とは縁遠い食事です。従って私の体はデンプン質と野菜でできていくわけです。我ながらよく人並み以上に育ったものだ、と思うのです。

今はお金さえ出せば食べたいものは何でも食べられる環境になりました。それなのに時々懐かしく食べたいなあと思うのは、母の作ってくれたおぶっこやおとうじです。

## 『まごわやさしい』を食べよう！

「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？和食の基本となる食材の頭文字を取ったものです。最近では、生活習慣病の増加がクローズアップされる中、一汁三菜を基本とした日本食が世界的にも注目されています。身体に必要な栄養素がいっぱいの「まごわやさしい」を毎日の食事に積極的に取り入れてみましょう。

ま：まめ・・・大豆や味噌、豆腐、黒豆、小豆など

ご：ごま・・・ごま、ナッツ類(たんぱく、ミネラル、脂質を多く含みます)

わ：わかめ・・・わかめ、ひじき、海藻類(ミネラル、カルシウム、鉄分が豊富)

や：野菜・・・1日350gを目標に

さ：魚・・・魚に含まれるDHAやEPAは、血液中のコレステロールを減らし、血液をサラサラにします

し：しいたけ・・・きのこ類(食物繊維、ミネラル、ビタミン)

い：いも類・・・芋類、こんにゃく

栄養士 小林 美香

4月に入職し早いもので半年が過ぎました。最初の頃は、慣れないことばかりでしたが今は仕事にもだいぶ慣れてきました。調理室で働いていると直接、患者さんにふれあえるのが残念ですが、たまに「おいしい」や「ありがとう」と書

### 栄養科からこんにちは

調理師 小林 睦美

入職前、私は「患者さんに笑顔張ろうという気持ちになります。理想の調理師になれるようにこれからも日々進歩していきたいと思っています。」を届けられる調理師になりたいという目標がありました。もっと自分

## 季節の料理

### あきあじ 「秋鱈のおろしねぎポン酢」

#### ○材料(2人分)

- ・アジ切り身 …………… 2尾分
- ・塩、こしょう …………… 適宜
- ・片栗粉、揚げ油 …………… 適宜
- ・大根 …………… 150g
- ・玉ねぎ …………… 中1個
- ・青ネギ …………… 1/2束
- ・鷹の爪 …………… 少々
- ・ポン酢 …………… 適宜

#### 〈作り方〉

- ①大根はすりおろし、青ネギはきざむ。玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切っておく。
- ②アジは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶし、160度～170度の油で色良く揚げる。
- ③器にスライスした玉ねぎを敷き、揚げたアジを盛る。
- ④揚げたアジの上にポン酢をかけ、大根おろしをのせ、きざんだ青ネギと鷹の爪(少量)をちらして出来上がり。

※酒の肴に、おかずの一品にネギの風味とポン酢の相性をご賞味下さい。  
〔調理師 中澤 勸〕



#### ～編集後記～

寒い冬が訪れましたね。手洗いやうがい徹底し、バランスの良い食事や「まごわやさしい」食品をまんべんなく摂り、風邪やインフルエンザを予防しましょう。  
栄養科