

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和3年1月15日
《第91号》



不整脈診療科 部長
金城 恒道

飢餓の危険性が乏しい社会における「適切な」食事法は？

栄養指導が最も期待されるのはメタボリック症候群や腹部肥満を伴う糖尿病患者に対するものでしょう。日本糖尿病学会は、65歳未満はBMI 22を、65歳以上はBMI 22-25を目標とし、労作の軽重に応じてエネルギー係数を25～35kcal/kgとなるよう1日の総摂取エネルギー量を計算することとしています。日本糖尿病学会はエネルギーのうち炭水化物(糖質と食物繊維を合わせた物ですが、エネルギー源としては糖質のみ)50-60%、蛋白質20%、ほかを脂質とし、脂質が25%以上なら多価不飽和脂肪酸を増やすよう提言しています。

他方で、近年は炭水化物を減らし、蛋白質や脂肪はむしろ積極的に摂取する「糖質制限」がダイエット本などで人気があり、体重の減量に有利で死亡率が減るという報告も、長期的な死亡率が増えるという報告もあり、各国の学会で意見が分かれています(日本糖尿病学会は否定的な評価のようです)。欧米で心血管リスクを減らすとされる代表的な食事に「地中海食」があり、これはオリーブオイルや魚介類などの多価不飽和脂肪酸が豊富な食事です。菜食主義(動物の肉を避ける)・ビーガン食(卵・乳製品を含め動物由来の食事をすべて避ける)・マクロビオティック(玄米・全粒粉を主食とし、豆・野菜・海藻・塩を主体とした食事)なども心血管疾患予防に有利とする報告があります。その他、「体に良い」食事の話は山のようにあり、最近の日本でのブームは納豆・トマト・ブロッコリースプラウトといったところでしょうか。消費者庁は食品の栄養に熱心なようであり、栄養機能食品・特定保健機能食品(トクホ)・機能性表示食品の表示を認可しています。

これらの食事法の問題は、有効との報告しか出版・広報されないの、ほとんど報告者の意見や願望が学問的に証明済であるかのようにみえることにあるかと思えます。「健康的な食事」の話題が金になることは、大型広告における健康食品の比率からも明らかだと思います。アメリカよりはるかに脂肪摂取量が少なく心筋梗塞が少ない日本で、また昔と比較して明らかに肥満・糖尿病・心筋梗塞が増え糖質摂取量が減り脂質摂取量が増えた現在の日本で、「心血管疾患予防には糖質制限して脂肪と蛋白質を多くとるよう」に指導するのは、やはり慎重になるべきだと考えるのですが、これは私が保守的であるためでしょうか。何が適切なのか実は分からないのですが、でも何でもかまわないとも思えません。

食事で冬を元気に

南5階師長 滝澤 美佐子

寒い季節になり、免疫力アップなどのワードが気になるようになってきたね。また、今年の冬はおうち時間が増え、各家庭での食事の機会も増えたため、献立に頭を悩ませている方が多いでしょう。わたしもその一人ですが、免疫力向上に効果的な栄養素は、酸化作用があるビタミンA、C、E。色の濃い「緑黄色野菜」に多く含まれるそうです。そ

の中でもかぼちゃはビタミンACEがバランスよく含まれています。わたしの家では、かぼちゃを使った煮物が定番です。そのほかはサラダやソテーしか思いつきません。たくさん味わいたいです。やはり献立に迷います。そんな時はクックパッドなどの料理レシピサイトです。検索するとグラタン、スープ、パイ、プリンなどたくさん献立を知ることが出来ます。おいしくビタミンACEを摂取して、冬を元気に過ごしたいものです。

冬の定番「こたつでミカン」

寒寒い季節がやってきました。冬になるとこたつに入ってミカンを食べる人も多いのではないのでしょうか？普段何気なく食べているミカンにどんな栄養素が含まれているかご存じですか？

ミカンには、免疫力を高め、風邪予防にも効果的なビタミンCが含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく、調理で損失しやすいのですが、そのまま食べられるミカンはビタミンの損失を最小限に抑えられるので効率よく摂取できます。また、ミカンの色素の素となる成分、β-クリプトキサンチンには、抗酸化作用があり、がんなどの生活習慣病の予防に役立ちます。

ミカンには白いスジがあり、取り除いて食べている方もいると思いますが、そこには、ヘスペリジンという、血管を丈夫にしたり血圧の上昇を抑えたりするなど、血液の巡りを助ける成分が含まれています。そのため、白いスジは必要以上とらずに食べるのがおすすめです。

みかんの目安量は1日Lサイズ2個です。食べ過ぎると血糖値の上昇や、中性脂肪の上昇をきたす恐れがあります。皮をむくだけで手軽に食べることができるため、つつい手が止まらなくなってしまうがちですが、食べすぎには注意しましょう。

管理栄養士 荒井 智子

栄養科では洋風のスープの時には鶏ガラからだし汁をとり、前日に鶏ガラを下茹でして内臓や血合いなどをきれいにとり除き、当日の朝から野菜とむと鶏ガラスープがとれます。スープの素などもあり、薄味でも

栄養科からこんにちは

調理師 春日 泰聖

おいしい食事を提供できるように工夫しています。スープの他にも洋風な献立はいろいろあるのですが、これらにも鶏ガラスープを使っています。豚骨スープ、鶏ガラスープ、それぞれ手間はかかりますが、これからもおいしい食事が提供できるように頑張りたいと思います。

季節の料理

電子レンジで簡単！ミニ大福

○材料（10個分）

- ・白玉粉…………… 100g
- ・砂糖…………… 20g
- ・水…………… 125cc
- ・あんこ…………… 200g
- ・片栗粉…………… 適量

〈作り方〉

- ①あんこを10等分する。（1個20g）
- ②耐熱容器に白玉粉・砂糖を入れて混ぜあわせ、水を加えてさらによく混ぜあわせる。
- ③ラップをふんわりかけて電子レンジ（500W）で3分加熱し、一度取り出して混ぜる。再度ラップをふんわりかけて電子レンジ（500W）で1分30秒～2分加熱し、よく混ぜる。全体に白くなり火が通ったらOKです。
- ④バットに片栗粉を広げ③をのせ、片栗粉をかける。手で生地を伸ばし、10等分する。（1個約25g）
- ⑤①のあんこよりもひと回り大きく伸ばし、包んで出来上がり。



- *中に苺などをいれたフルーツ大福もおすすです。
- *食べる際には喉につまらせないようにご注意ください。

〔調理師 三井 伸浩〕

～編集後記～

寒い毎日が続きますが、部屋の換気とともに、時には外に出て美味しい空気を吸ってリフレッシュしてはいかがでしょうか。 栄養科