

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和3年5月27日
《第92号》



心臓血管外科医長
酒井 健司

自炊のすすめ

コロナで自粛生活がつづくなか、どうしても地元のあのラーメンが食べた
思い、行きついた答えが「自分で味を再現しよう!」ということでした。
食べに行けないなら自分で作ればいいと思い、ラーメンの作り方を調べてみ
たら意外に簡単に近い味が作れることが分かりました。(近い味とは言っても、
プリンに醤油をつけたらウニの味がすると喜んでいような味覚の持ち主で
す。ラーメン屋の方が読まれていたら気分を悪くしないでください。) 色んな
ラーメンを作り、どれもおいしかったのですが、醤油・塩の消費量には驚きま

した。いままでわが家では醤油を一瓶購入したら1年くら
い持っていたのではないかと思います。ラーメンを作り
始めてからはあっという間に瓶が空になっていました。ち
なみに唐揚げも自作してみたら、油を飲んでるのかと思う
くらいに油が消費されていき、衝撃を覚えました。

医者がよく「塩分・油を控えましょう」と言いますが、
実際どのくらい摂取しているのか、意外に分からないもの
です。自分の摂取量に気づくには自炊してみるのも良いか
もしれません。バランスの良い食事や減塩は健康の基本で
すが、美味しいものを食べることは人生を豊かにするとも
思います。基礎疾患のある方は主治医・栄養科と最適な食
事療法を相談していただくのが良いでしょう。今の世の中、
減塩かつ美味しい調味料もあるし、油で揚げなくても揚げ
物が作れる家電もあります。自分の健康状態を把握したう
えて、食生活をより充実させる方法を一緒に探しましょう。

高血圧の原因の一つに塩分摂取過剰があり、1日の塩分
摂取量の目標値は5gもしくは6gです。ラーメン1杯には
塩分6g程度含まれるとされ、1杯で一日の塩分摂取基準値
を超える可能性もあります。自分はラーメンの塩分量に気
付いてからは「どうせ同じ塩分をとるなら、よりおいしい
ものが良い。」ということで、ラーメン自炊をやめて市内に
沢山あるラーメン屋さんに足しげく通っていますが、スープ
を飲み干さなくなりました。ちいさな一歩ですが・・・。

そんな生活を送っているもので、お腹がだんだん出てき
ました。娘からは「ぼにたん」という不思議な愛称で親し
まれているお腹ですが、そろそろ危機感を抱いています。
言うは易し、行うは難しです。

コロナ禍での食生活

南4階師長 小坂 真理

コロナ禍で私達の生活は大きく変
わりましたね。中でも食生活は一番
変化があったのではないでしょう
か。大人数での会食は禁止や自粛を
余儀なくされ、未だその状況は変
わっていません。飲食店は時短営業
となり「オンライン飲み会」などと
いうものも登場し、外食の機会が減
り経営者の死活問題にもなっていま
す。私達が生きていくには食事は必

要不可欠です。規則正しく食べるこ
とや栄養バランスなどももちろん大切
ですが、同じくらい「楽しく食べる」
ことも重要だと感じています。

私は、気の合う仲間ワイワイ楽
しく食事をするのでストレスを発
散してきましたので、このコロナ禍
は本当に辛いです。どんなに高級で
おいしい料理でも、楽しく食べてこ
そ満足できます。一日も早く仲間と
密に楽しい食事ができる日を、首を
「ながーく」して待ちたいと思いま
す。

目を守る食べ物

目は光が入る量を瞬時に調節しています。パソコンや携帯電話の画面を長時間見続けたり、蛍光灯などの光がまぶしいと感じるほど明るかったりすると、目は疲れやすくなります。目の疲れは肩こりや頭痛の原因となるため、疲れたと感じたときはホットタオルで目元を温めたり、目だけを上下左右にゆっくり動かしたりすると良いでしょう。目が疲れると全身が緊張するので、精神的疲労を感じたら目を閉じてゆったりする時間を設けたり、週に1度はパソコンや携帯電話の使用を控える日を作ったりしましょう。

また、食品の皮に含まれる紫や赤、黄色などの色素成分には、光による酸化を防ぐ働きがあります。特にブルーベリーや黒豆などに多く含まれるアントシアニンや、ほうれん草やブロッコリーをはじめとする緑黄色野菜に多いとされるルテインやビタミンCは、目を守る抗酸化成分として知られています。なかでもアントシアニンは抗酸化作用だけでなく、眼精疲労の原因となる毛様体筋の緊張をほぐす働きもあり、効果的です。

外出の自粛により、以前よりも自宅で過ごす時間が増えましたが、この機会に目にも優しい食事を心がけてみてはいかがでしょうか。

栄養士 河井 敬子

私たちの体の骨や内臓、血液は日々細胞が少しずつ入れ替わっているそうです。その原始は「食事」であり、人間の体は食したもののから出来ていることになりまます。健康でいられるための資本とも言えます。食への関心が高まる今、コロナ禍で外食産業は変容し、食文化・環境までも多様化しています。当院で提供している食事は患者様の体調や病状を考慮し、栄

栄養科からこんにちは

調理師 池田 博

養摂取を目的とした治療食です。しかし、「食事」は栄養面だけでなく、嗜好品のように楽しみや安らぎを与える効果もあると言えます。我々は患者様に美味しく召し上がっていただくために旬の食材を取り入れたり、味付けや色合い、盛り付け等を意識して、日々の調理に挑んでおります。これからも安心安全で美味しく満足していただける食事の提供に栄養科職員一同努めて参ります。

季節の料理

ガスコンロで炊く 春告魚メバルとたけのこの炊き込みご飯



○材料(4人分)

- ・米 …………… 2合(300g)
- ・もち米 …………… 50g
- ・水 …………… 400cc
- ・メバル …………… 80g
- ・水煮たけのこ …… 50g
- ・人参 …………… 15g
- ・しめじ …………… 30g
- ・みつば・適量(お好みで)
- A { ・しょうゆ……………1と1/2
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・おろし生姜 ……少々

〈作り方〉

- ①洗った米ともち米を土鍋へ入れ、400ccの水で30分以上浸水しておく。
 - ②Aを混ぜ合わせ、合わせ調味液を作る。
 - ③メバルと水煮たけのこは食べやすい大きさに切り、サッと下茹でする。メバルの水気はキッチンペーパーでとっておく。
 - ④③に②の合わせ調味液を加え、15分程度味をなじませておく。
 - ⑤人参は千切りにし、しめじは石づきを切り落としほぐす。みつばは2~3cm程度に切る。
 - ⑥人参としめじ、④の調味液のみを土鍋に加え、軽くかき混ぜる。
 - ⑦土鍋を強火にかけ、沸騰したらメバルとたけのこを加える。弱火で10分炊く。
 - ⑧水気がなくなったことを確認し、火を止めてからみつばを加え、10分フタをして蒸らしたら出来上がり。
- ※炊飯器の場合は、2合よりも少なめの水加減(おこわや赤飯モードの目盛で2合のところ)で美味しく炊きあがります。
- メバルを鶏肉に変えたり、たけのこを旬の野菜に変えることで季節を感じることができます。

[調理師 岸田 美保]

～編集後記～

まだまだ新型コロナウイルス感染症予防のため外出自粛が続いていますが、旬を迎える山菜や野菜など、風味豊かな美味しい食材で春を楽しみましょう。

栄養科