

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和4年1月14日
《第94号》



外科部長
藤森 芳郎

家庭菜園と私

突然ですが、私の家庭菜園歴も10数年になりました。医者になったばかりは、今ではあり得ない労働環境で四六時中病院にへばりついていたため、余暇を楽しむ時間はありませんでした。また病院の移動も頻繁で、腰を据えて何かを育てる事は想像すら出来ませんでした。しかし1999年に当院に赴任となり、やっと人間らしい生活が始まると何となく畑仕事をしたくなりました。

兼業農家に生まれ小中高と春・夏休み、長野県にかつてあった春秋のお手伝い休みには農作業を手伝っていました。田植え稲刈り、ブドウの種無し処理・収穫、梅の収穫、渋柿の皮むきと色々な経験をしました。高学年になると農

業機械の運転も結構任されていました。大学以降は実家を離れたため全く農作業から離れていましたが、2000年以降は官舎の脇で植物を育て始め、自宅を購入した後は庭で野菜を育て始めました。

主に週末しか作業ができず、さらに当日直や緊急手術、研究会などの出張でつぶれてしまうと、植え付けや種まきが2～3週間遅れてしまう事もよく有ります。結果的に収穫が失敗に終わる事も……。また去年は豊作となったのに今年は全然収穫できないなんて事は当たり前で全然進歩のない家庭菜園歴です。しかし小規模農家の大変さを経験している身としては、収入を目的としない菜園は気楽でストレス解消には持ってこいです。

とは言っても、トマトやキュウリ、なす・ピーマン・オクラ、じゃがいも・里芋・さつまいも・ヤーコン・人参・大根、カボチャやブロッコリーなどなど、無農薬で収穫できますので健康栄養面でもメリットは有りそうです。菜の花やオクラの花など、食べる以外も花畑として目を楽しませてくれます。昆虫にもいっぱい遭遇します(妻には不評です)。

食と健康に関しては未解明な事ばかりで、巷には健康食品と称する多種多様な食べ物も溢れています。腸内細菌との共存に関する研究も発展中でまだ謎の塊です。そんな中で人類が長い年月をかけて獲得してきた食生活は、一定の信頼性は担保されており、個人的には自然から提供される食べ物を好き嫌いなく摂取する事が安全かつ一番の贅沢と考えています。

旬な食材を食べる

中央手術室師長 荒井 美奈子

旬な食材は栄養価も高く、それを食べることで免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫な身体づくりに繋がると言われています。私の家では、野菜や果物に関しては家の畑で収穫した物や、実家からもらった新鮮な物をありがたくいただいています。夏ですと、キュウリ、ゴーヤ、オクラ、ピーマン等を調理し、ふと気付くと食

卓は緑がやけに目立つということもあります。また、沢山収穫された物を無駄にしないようにと思うと、似たような料理が並ぶこともあるので、彩りなども考えて調理したいところですね。秋から冬にかけては、白菜や大根などを使った鍋料理で色々な食材が楽しめますね。リングもおいしい季節です。そのままで食べるのももちろん好きですが、たまにはアップルパイを作って楽しみたいと思っています。

汁物は上手に摂りましょう！

寒いこの季節、冷えた体を温めてくれる汁物は、食事の際に欲しい料理の一つです。しかし、汁物に含まれる塩分量は意外と多く、摂り過ぎは高血圧症や心臓病、腎臓病などの発症リスクを高める原因となります。では、どのような摂り方が良いのでしょうか？

○1日1杯程度を目安にする

日本人の食塩摂取量の目標量は、「男性7.5g／日未満、女性6.5g／日未満」です。例えば、みそ汁1杯に含まれる塩分量は1.5～2.0g程度と多く、毎食飲んでしまうと目標量に近い塩分量となる可能性があります。汁物は1日1杯を目安にして頂き、2回飲む場合は一回量を半分程度に減らすようにしましょう。

○具たくさんにする

具材に比べると汁の方が当然塩分を多く含みます。具材を多めに盛ると、汁は必然的に少なくなりますので、同じ1杯でも塩分を抑えることができます。

○副菜代わりに汁物を取り入れる

煮物など、比較的塩分量の多い副菜を食べない時は、汁物を副菜代わりにしても良いでしょう。また、豚汁やけんちん汁のように、肉や豆腐などたんぱく源を加えることで、主菜に近い役目を果たすこともできます。

上手に汁物を摂って、寒い冬を乗り切りましょう！

管理栄養士 中島 康一

栄養科では、患者さんの病状や体調に合わせてさまざまな食事を提供しています。旬の食材を使用し、素材の味を活かした調理を心がけるようにしています。

栄養科からこんにちは

調理師 宮入 志賀

私自身も家族の体調管理のため、減塩を意識した食事を作るようになり、今まで使っていた調味料は止め、減塩調

調味料を使用するようになりました。スープーにも数多くの調味料が品揃えされており、家庭でも手軽に減塩ができるようになります。減塩ができました。減塩を心がけたことで、地元の野菜や旬の食材の旨味や甘味を感じられるようになります。減塩の文字と計量のキッチンには減塩の文字と計量のキッチンが増えました。

季節の料理

タッカンマリ（韓国風水炊き鍋）

○材料(4人分)

- ・鶏もも肉 …… 2枚(300～400g)
- ・長ねぎ(青い部分) …… 適宜
- ・じゃがいも …… 大2個
- ・長ねぎ …… 2～3本
- ・生姜 …… 1片
- ・塩こうじ …… 100g
- ・酒 …… 250cc

≪甘辛タレ≫※材料を全部混ぜ合わせる

- ・コチュジャン …… 大さじ2
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・酢 …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 大さじ1～2
- ・にんにく(みじん切り) …… 少々

<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って塩こうじと混ぜ1時間程度置く。
- ② 鍋に①の鶏肉、青い部分の長ねぎ、スライスした生姜を入れ、酒と材料が浸る程度の水を加えたら弱火にかける。
- ③ アクが浮いたら取り除き、鶏肉に火が通ったら4等分に切ったじゃがいも、4～5cmに切った長ねぎを入れ、火が通るまで煮る。

※そのままでも食べられますが、お好みで甘辛タレをかけて召し上がれ!!



[調理師 上條 理絵]

～編集後記～

厳しい寒さに負けないよう、引き続き手洗いうがいの励行と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

栄養科