

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和6年2月6日
《第100号》



統括院長
荒井 裕国

ポーターハウスステーキに恋して

国際学会で米国に出張すると、決まって便秘になる。

朝は、会場のロビーでアメリカンコーヒー片手にベーグルというむっちりとしたドーナツ状のパンにクリームチーズを塗りたくって、立食。昼は、ターキーサンドのランチボックスとポテトチップスにコーラ。そして夜は、指3本分ぐらいの厚みで「かんじき」のように大きいポーターハウスステーキと地ビール。T字型の骨付きステーキは、骨を隔ててサーロインとフィレ肉が同時に楽しめるが、特に臀部に近い部位はフィレ肉の量が多く、ポーターハウスステーキと呼ばれる最高部位である。しかも、専用熟成庫で長期間熟成されており、肉自体が持つ酵素の働きで肉質が柔らかくなると同時に、タンパク質が分解されて旨味成分が増している。これを900度のオーブンで焼き上げると、表面はカリッと香ばしく中からはジュワッと肉汁がしたたり落ちる。私は無類の肉好きなので、毎晩でもこの熟成エージングビーフのポーターハウスステーキを食べていたのだが、4日目ぐらいになると、流石に腹の調子が追いついてこない。それでも渡米中は、「今しかない。」との浅ましきで、つついステーキハウスに足を運んでしまう。不健康極まりない。そして、帰国の頃になると、決まって便秘に悩まされるのである。

欧米では、日本食への関心度が高い。日本食は、食材と調理法の多彩さ、彩り、栄養のバランスのすべての点において優れており、特に健康食としては世界一かと思う。「オサカナスキヤネ」という言葉をご存じだろうか。これは、健康のために積極的に摂取したい食材のことで、全て日本料理に含まれる。「オ」はお茶、「サ」は魚、「カ」は海藻類、「ナ」は納豆、「ス」は酢、「キ」はキノコ類、「ヤ」は野菜、「ネ」はタマネギ、長ネギ。これらの食材は、コレステロールや中性脂肪を下げて代謝を促進して肥満を防ぐほか、抗酸化作用によって老化を抑え、血栓も予防する。食物繊維が豊富な野菜、海藻や発酵食品の納豆は、勿論、便秘にもよく効く。要するに、日本料理の食材は、メタボの改善、脳梗塞や心筋梗塞の予防に最適で、便通も促す、ということで、ポーターハウスステーキとは対極にある。

そこまで理解しておきながら、ステーキの誘惑に勝てない自分が情けない。さて、米国出張時の便秘であるが、特に下剤を飲まずとも、帰国して毎日、妻の手料理を食することで、自然と元に戻る。普段、あたりまえのように食している妻の手料理に、あらためて、感謝、感謝…なのだが、悲しいかな、しばらく経つと次の渡米を待ち遠しく思う自分に気づいてしまうのである。

おやき作りはじめました！

統括看護部長 下田 智恵美

長野県民として野沢菜漬けとおやき作りだけはマスターしようと思心に決めていたが、早々に野沢菜漬はあきらめた。おやきなら小さい頃母親と一緒に作っていたのでできるだろうと、数年前から夏には丸なすのおやきを作っている。おやきミックスという便利な物が

あるので意外と簡単で不格好ではあるがちゃんと食べられる。長野県では全国的になり、具も様々で今日は「焼きうどん」というおやき水化物×炭水化物の珍しいおやきをおいしくいただいた。蒸す、焼く等、作り方も様々だが、私の母の作ってくれた甘味噌あんすの、しっとり系蒸しおやきがナンバーワンだ。

ネバネバ食品

長芋や里芋、昆布、納豆などのネバネバ食品は「スタミナがつく」「おなかに良い」など身体に良いイメージがあります。

食品によりネバネバの成分は違います。長芋には「マンナン」、里芋には「ガラクトサン」「グルコマンナン」、昆布には「アルギン酸」「フコイダン」、また長ねぎの青い部分にある独特なネバネバは「フラクタン」というこれらは水溶性食物繊維です。

水溶性食物繊維は消化されずに大腸まで到達されると、腸内細菌のエサとなります。善玉菌を増やして腸内環境を改善し、便秘にも下痢にも効果が期待できます。

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにするため血糖値の上昇も抑えてくれます。またコレステロールの吸収を抑える作用も報告されています。

納豆は「フラクタン」とアミノ酸の「ポリグルタミン酸」がネバネバの主成分です。「ポリグルタミン酸」は胃壁を守ったり、腸で老廃物などの毒素の排泄を促してくれます。カルシウムの吸収も助けてくれるので、乳製品と一緒に摂るといいですね。他にも、お肌を守る・肌の潤いを保つ機能を高めてくれます。

積極的にネバネバ食品を摂り入れてみませんか？

管理栄養士 奈良 佳代子

食中毒のニュースを耳にすることがありますが、調理現場では食中毒を起さないために衛生面には特に気を付けてながら作業をしています。例えば、調理前や盛りなど各作業の前は手を洗いをよくする、調理の際には

栄養科からこんにちは
調理師 春日 泰聖

適切な温度管理をして記録をする、使い捨て手袋を正しく使うなど、様々な対策をしています。どれもあたり前のことですが、確実に心がけて安心して食べていただける食事が提供できるように努めています。

季節の料理

鮭のきのこクリームソテー レモン風味

○材料(2人前)

- ・塩鮭……………2切
- ・薄力粉……………小さじ2
- ・玉ねぎ……………中1/2個
- ・しめじ……………40g
- ・えのき……………40g
- ・白ワイン……………大さじ3
- A {
 - ・生クリーム……………80ml
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ1/2
(固形の場合は1/4個)
 - ・塩……………ひとつまみ
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・バター(有塩)……………15g
- ・パセリみじん切り……………少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② しめじとえのきは石づきと落としてほぐす。
- ③ 塩鮭に薄力粉をまぶす。
- ④ 中火に熱したフライパンにバターを入れ、③の鮭を焼く。両面焼いて焼き色がついたら一旦取り出す。
- ⑤ 同じフライパンで①の玉ねぎを炒める。透明になったら②のきのこも一緒に炒め、④の鮭も戻してしっかり火を通す。白ワインを入れ、水気がなくなったらAを加える。
- ⑥ とろみがついたらレモン汁を加えて火を止め、器に盛りつけパセリをかけて完成。

*塩加減はお好みで調整してください。

*生鮭を使用する場合は薄力粉をまぶす前に塩を少々ふってください。

〔調理師 清水 孝子〕

～編集後記～

栄養科だより「ビーンズ」は第100号を迎えました。これからも研鑽を重ねながら安全で美味しい食事提供とともに、食にまつわる情報や栄養科での出来事をお伝えしたいと思います。 栄養科

