

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和6年4月25日
《第101号》

幸せってなんだっけ



新生児科部長
島 庸介

私は卵かけご飯が大好きです。レシピは白米（玄米でも可）、生卵1個、醤油適量です。卵はLサイズよりMサイズの方が美味しい気がします。米は硬めに炊いたものが卵かけご飯には合うと思います。醤油は好みのもので良いです。卵かけ専用醤油、ダシ醤油など色々試しましたが、結局普通の醤油が一番美味しいと感じます。ところで、醤油のことをあれこれ考えていたところ、昔のテレビCMを思い出しました。醤油のCMで「幸せってなんだっけ、なんだっけ、うまい醤油があるうち（家）さ」という歌を明石家さんまが歌っていたものです。2009年に放送されていたものでした。15年も前のCMですが耳に残るフレーズで今でも覚えています。

20代だった当時は醤油が美味しいだけで幸せだなんて大袈裟だな、くらいにしか思っておりませんでした。特定健康受診の案内がくるまでに年齢を重ね、家庭を持った今になってその歌を思い出すと別の感じ方をします。美味しい醤油が家にあるということだけではなく、醤油が美味しいと感じられる事が幸せなのではないかと。自身と家族の心身が健康で家族と食卓を囲むことで、より醤油を美味しいと感じることができると思います。調べてみると「たしかな幸せは、安心できる味にあり、家庭の食卓にある。」そんなメッセージがCMの歌には込められているそうです。卵かけご飯のことを考え始めたら思わぬ形で感傷にひたってしまいましたが、これからも卵かけご飯が大好きと言えるように健康に気をつけて家族を大切にしていこうと思った次第です。また、日々美味しい料理と楽しい食卓を作ってくれる妻と食事の時間を明るくしてくれる子どもたちにもっと感謝しないといけないなと反省しました。

最後に、最近の卵かけご飯のお気に入りレシピを紹介します。白米、アジシオ（またはろく助の塩）適量、一味唐辛子適量。これだけでまるで明太子のような味がします。醤油の卵かけご飯も美味しいですが、たまにはアレンジした卵かけご飯もいいものです。醤油味に飽きた人はぜひ一度お試しを。

息子のお弁当

南5階師長 清水 郁子

私は料理が苦手です。4月から息子のお弁当作りが始まるので今から気が重いです。私の高校生の頃のお弁当はご飯におかずが定番で、たまにサンドイッチが入っているとちょっと嬉しかったことを覚えています。ここ数年は息子のクラブ活動のためにお弁当を作ることが多く、「きつい練習のお昼はあまり食欲もないから、食べやすいもの

を」と思い、インターネットで検索すると手軽にできるいろいろなものが紹介されています。レパートリーが少ない私にとってはとても助かります。特にスープジャーのおかげで温かいカレーや冷やしうどんなどはなかなか好評でした。反抗期の息子は口数は少なく、おいしいともまづいとも言いませんが、食事の後の「ごちそうさまでした」は必ず言うてくれます。そして「なにかおいしい息子のお弁当作らんかなばるぞ！」

春キャベツの魅力

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化によってストレスを感じ自律神経が乱れやすくなります。自律神経の乱れは、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、体が冷えるなどの症状が現れやすくなります。また、冷えによって血流が悪くなり、老廃物の排出がうまく出来ずにむくみやすくなったり、疲れが取れにくくなったりします。

今が旬の春キャベツには老廃物を排出する働きのあるカリウムが多く含まれています。さらに、ビタミンCやビタミンUが多く含まれているのも特徴です。

ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、抗酸化作用などの効果があります。ビタミンUは別名キャベジンとも呼ばれ、飲みすぎ食べすぎで痛んだ胃粘膜の修復を助けたり、潰瘍に効く働きがあると言われています。その他にもビタミンK、葉酸、カロテン、カルシウム、食物繊維などたくさんの栄養素が含まれています。

しかし、キャベツ特有のビタミンCやビタミンUは、水に溶けやすく熱にも弱いので出来る限り生で食べることをおすすめします。春キャベツは瑞々しく柔らかいのでサラダや和え物として食べるにはぴったりです。また、加熱するのであればさっと炒めるか、煮込み料理などスープに溶け出した水溶性ビタミンも一緒に摂れるようにすると良いでしょう。

管理栄養士 深尾 夏妃

「フードマイレージ」(食料の量×輸送距離)という言葉をご存じですか?この値(t・km)日本が世界一とのこと。日本の食糧自給率は年々低下しており、多くの食品を輸入に頼っている状況です。最近では「地産地消」に対する取り組みが増えてきています。スー

栄養科からこんにちは

調理師 池田 博

パーの一角や道の駅など、四季折々の地物野菜や、果物が並び季節を感じることが出来ます。当院では毎月行事食に旬の食材や地物の食材や地物産の食材を使用し、入院中にも四季を感じてもらえる食事を提供しています。さあ今月はどんな食材を使用しようかな?

季節の料理

たけのこと菜の花のグラタン

○材料(4~5人分)

(250mm×180mm×40mm
グラタン皿1枚分)

- ・たけのこ(水煮)..... 200g
- ・じゃがいも..... 中2個(240g)
- ・菜の花..... 1/2束(100g)
- ・ベーコン..... 100g
- ・玉葱..... 1/2個(100g)
- ・小麦粉..... 大さじ3杯
- ・牛乳..... 2カップ
- ・ピザ用チーズ..... 50g
- ・オリーブオイル..... 適量
- ・塩・こしょう..... 適量
- ・バター..... 30g

<作り方>

- ①たけのこは一口大に切る
- ②じゃがいもは一口大に切り、耐熱容器に入れ軽くラップをして火が通るまで加熱する。
- ③菜花は3~4cmに切り、塩を少々加えた熱湯でさっと茹で、水で冷やし水気を切る。
- ④ベーコンは1~2cm幅に切る。
- ⑤フライパンにたけのこ、じゃがいもを入れてオリーブオイルで炒め、塩・こしょうをして一度取り出す。
- ⑥同じフライパンにスライスした玉葱、ベーコンを入れオリーブオイルで炒め、玉葱の色が透き通ってきたら、バターを溶かし入れ小麦粉を少しずつ加えて炒める。粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ加えホワイトソースを作る。
- ⑦⑥に⑤を加えて軽く混ぜ、耐熱皿(グラタン皿)に入れ、菜花、ピザ用チーズを散らして200度のオーブンで15分加熱し焼き色が付くまで焼く。
*または高温に熱したオーブントースターで焼いてもよい。

[調理師 丸山 絵美]



〜編集後記〜

日中は暖かく過ごしやすい日が多くなりました。寒暖差の大きいこの季節、体調を崩さないようにお過ごしください。

栄養科