

栄養科だより ビーンズ

北信総合病院
栄養科発行
令和7年3月31日
《第103号》



心臓血管外科医長
奥村 裕士

脣・透析センター 師長 関 順子 梅
「梅はその日の難逃れ」ということわざを皆さんには知つていませんか？朝に梅（梅干し）を食べるとその日の災難から逃れることができるという意味です。私も、小学校の時から遠出する時に祖母より、「梅はその日の難逃れだから、梅を食べてから出かけなさい」と言われ、それ以来、必ず梅干しを食べるようにしてい

梅干しといつても、色々種類があり、昔ながらの酸っぱいものや、黒糖や蜂蜜などで漬けた甘くて食べやすいものがあります。私は蜂蜜で漬けた甘い梅が大好きでよく食べています。梅干しには疲労回復や食欲増進、殺菌作用、老化防止、ストレス緩和などの効果があると言われています。昔から受け継がれてきた先人の知恵である梅干しを活用し、皆さんも梅干しを食べて難を逃れ、毎日を乗り切つていきましょう。ただし、摂り過ぎには注意しましょうね。

そこからは、ひたすらきのこと向き合う日々。きのこは旨味成分が豊富ですが、その約90%は水分。適切に加熱することで旨味を最大限に引き出せることを学びました。また、きのこの種類ごとに特性や適した調理法、含まれる旨味成分（グアニル酸・グルタミン酸・イノシン酸）の含有量や種類が異なることも発見。異なる旨味成分を組み合わせることで、相乗効果によって味が何倍にも引き立つことを知り、試行錯誤を重ねました。

今まで何となく料理をしていましたが、他人に振る舞うとなるとそうはいきません。料理の基本から改めて勉強し、「自分で新しくレシピを考える」という貴重な経験を楽しみました。ただ美味しい食材を足せばよいわけではなく、主役であるきのこの旨味や風味を最大限に生かすために、食材のバランスや調理工程を徹底的に見直しました。試作ごとに妻の厳しい審査を受けながらですが……。

そして迎えた本番。結果は、見事優勝！

優勝の喜びももちろんですが、初めて会う方々に「料理、美味しかったです」と言わされたことが、何より嬉しい経験でした。今や「食材+レシピ」で検索すれば、誰でも簡単に美味しい料理を作れる時代。それでも、このコンテストを通じて、改めて「日々、食事を楽しめることのありがたさ」を強く感じることができました。

ちなみに、私が作ったのは「きのこの香ばしい風味を活かしたリゾット」。朝ごはんを炊き忘れたときでも、30分放っておけばできるので、興味のある方はぜひ声をかけてください！

初めまして。私は昨年4月に就職しました新人です。私は今、ごはんやお粥を炊く係と汁物などの調理を主に担当しています。汁物を調理する際には、具材の水分量を考慮しながら味付けを行い、先輩に味を見てもらったり、適切な塩分濃度になるように測定をしたりしています。

栄養科からこんにちは

調理師 西原 侑佑

ます。また、具材のやわらかさや大きさが一定に仕上がるよう、野菜やいも類の切り方もできあがりをイメージしてそろえたり、煮る順番にも注意したりするように心がけています。常に一定の味付けで食べやすい汁物を作れるようになります。

「まごわやさしい」を取り入れよう！

栄養バランスの良い食事をしましょうと言われていますが、どのような食事をとれば良いのか迷うことはありませんか？今回は健康維持に役立つ食材の頭文字を覚えやすく並べた「まごわやさしい」を紹介します。

ま…まめ(豆類) 大豆、納豆、豆腐、高野豆腐、小豆など
たんぱく質やマグネシウム、カリウムなどのミネラルを多く含む

ご…ごま(種実類) アーモンド、ピーナツ、栗、銀杏など
ビタミンEやリノール酸などの不飽和脂肪酸を多く含む

わ…わかめ(海藻類) 海苔、わかめ、昆布、ひじき、もずくなど
カリウム、ヨードなどのミネラルや食物繊維を多く含む

や…野菜(緑黄色野菜・淡色野菜)
カリウムなどのミネラルや食物繊維、ビタミンA、Cを多く含む

さ…魚(魚介類)
たんぱく質の他 サバやアジ イワシなどの青身魚はDHA・

EIAを多く含む

食物纖維やビタミンDを多く含む

い…いも類 しゃかいも、さつまいも、里芋、長芋、こんにゃくなど
炭水化物や食物繊維を多く含む

どれも身近な食材ですが、意識しないと不足しがちなものはかりですね。特にビタミンやミネラル、食物繊維が不足すると、肌荒れや免疫力の低下、便秘といった不調の原因になります。「まごわやさしい」の合言葉を思い出して、さまざまなおいしい食材を日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 駒津 萌美

季 節 の 料 理

野沢菜のかき揚げ

○材料/分量(4ヶ分)

- ・野沢菜漬け..... 80g
 - ・人参..... 20g
 - ・天ぷら粉..... 50g
 - ・水..... 適量
 - ・揚げ油..... 適量

＜作り方＞

- 
 - ①野沢菜漬けを2～3cmくらいの長さに切る。
 - ②人参は千切りにする。
 - ③天ぷら粉に水を適量加え、軽くかき混ぜる。
(※もったりする程度の硬さにしておくと揚げやすいです)
 - ④③に①と②を加え、混ぜ合わせる。
 - ⑤ 180℃に熱した油に④を入れ、衣がカリッとなるまで揚げたらできあがり。



[調理師 岸田 美保]

～編集後記～

長い冬がようやく終わり、4月からは新年度がいよいよ始まりますね。気持ちも新たに、規則正しい食生活と栄養バランスの整った食事を心がけましょう。