

まごころ～栄養課だよりNo.5～H26年4月発行

～知って得する人工甘味料のお話～

人工甘味料には、「アスパルテーム」「ステビア」「キシリトール」などが知られています。お菓子や清涼飲料水などに使われることが多く、ダイエット中の方には、魅力的な食品です。



● どうして、カロリーが少ないの？

いくつか種類はありますが、大きく分けると・・・

① 甘さは「砂糖」と同じくらいでも、胃の中で消化されず、**全部がエネルギーには変わらないもの。**

② カロリーは「砂糖」と同じだが、**少ない量で甘さを強く感じるもの。(砂糖の100～600倍)**

などがあります。

そのため、色々な食品で活用されています。①の理由で、糖尿病用の食品にも活用されています。

● カロリーゼロ・糖質ゼロは本当？

以前の新聞でも紹介していますが、食品成分表示の落とし穴で、「カロリーゼロ」ではありません。

「**カロリーゼロ**」・・・食品100gあたり、5Kcal未満であれば表示できる。

「**砂糖不使用**」・・・単に砂糖を使用していないだけで、人工甘味料は使っても表示できる。

「**無・ゼロ・ノン**」はどれも食品表示上は、同じ意味で使用されています。

ですから、「糖質ゼロ」の食品も完全にゼロではないのです・・・。

● 人工甘味料はいいもの？悪いもの？

多用することで、甘味に対して鈍感になるので、**より強い甘味を好むようになります。**

糖尿病の方は特に、血糖値のコントロールに影響が出やすくなります。

また、あくまでも「人工」なものなので、現在もいろいろな研究がされている途中で人工甘味料に頼りきりになるのは、やや危険です。

食べ過ぎ・飲み過ぎにならないようにしましょう。

さらに詳しく知りたい・興味がある方は、管理栄養士までお声かけください。



管理栄養士：狩野



～桜の季節！お花見しましょう～

花見は、桜の花を觀賞する日本独自の風習です。日本の季節を感じて、季節感を形成する重要な風物ですね。お花見しながら、飲むお酒は「花見酒」といいますが、これもまた日本独自の文化とされています。

病院周辺では、「千本桜」「桐生が丘公園」「親水公園」「相生運動公園」「わたらせ渓谷鐵道沿線」「岩宿遺跡周辺」などがおすすめです。

「わたらせ渓谷鐵道」は、テレビ番組で紹介されることが、多いですね。「岩宿遺跡周辺」では、「かたくりの花」が同時期で楽しむことができます。

調理師：阿久澤

～患者様からの声～

退院時のアンケート以外に、入院中の患者様からの意見を取り入れやすくするために、病棟訪問を実施しています。30代～80代と幅広い患者様の意見を伺うことができました。

- ・ 選択食で好みを選べるのは楽しい。
- ・ 香辛料や酢の料理は、さっぱりしていて美味しかった。
- ・ 味付けが甘いかな？
- ・ きのこと嫌いだったが、少し食べられるようになった。

など多くの意見を伺うことができました。魚料理や肉料理など年齢層によって、好みが違うなどわかりました。今後もいろいろなご意見を頂けるよう工夫していきたいと考えています。



管理栄養士：狩野

調理師：高草木

～春野菜・筍～



春といえば、筍・アスパラ・そら豆・菜花・キャベツ・さやえんどうなどが美味しくなる時期です。通年、出回る野菜もありますが、「筍」「さやえんどう」などは、この近隣でも栽培・収穫されています。

「生筍」は、鮮度が一番ですすぐに茹でましょう。

先端に切れ目を入れて、米のとぎ汁で茹でます。茹で汁に入れたまま、一晚寝かせるとさらに柔らかくなります。

皮が乾燥していないものが良く、根本の周囲にみられる赤い斑点が多いものは、灰汁が強いものが多いです。

～献立紹介～

<まぐろのたたき風>

●材料(4人分)

- ・ まぐろ(刺身用・さく)・・・320g
- ・ 大根・・・80g
- ・ 人参・・・20g(中1/8本)
- ・ 玉ねぎ・・・20g(中1/6個)
- ・ ポン酢・・・大さじ2と1/2
- ・ 温泉卵・・・4個

●作り方

- ① 野菜類は千切りにし、流水でよくさらして水気をしっかりと切っておく。
- ② 野菜類にポン酢を加え、味をつけてなじませる。
- ③ 熱したフライパンにまぐろを入れ、表面の色が変わる程度に加熱をする。
- ④ 粗熱を取ったまぐろは、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ お皿に盛りつけ、最後に温泉卵を割り入れると完成！



1人分 170Kcal
たんぱく質 25.9g
塩分 0.3g

簡単ワンポイント！

- 大根・人参は、「お刺身用のつま」でもOK！
彩りで、「赤玉ねぎ」「あさつき」など入れてもきれいに仕上がります。
- 大皿に盛りつける時には、温泉卵はお好みで調整してください。
胡麻油などを加えても美味しく仕上がります。