

まごころ～栄養課だよりNo.8～H27年1月発行

～新年のごあいさつ～

新年あけましておめでとうございます。
 病院の食事はいかがでしょうか？満足して頂けているでしょうか？
 今年もより一層、健康・元気になる満足のいく食事を提供していきたいと思っております。食事の事で何かありましたら、栄養課職員に気軽にお話し下さい。今年も一年よろしくお祈りいたします。



調理師：船橋

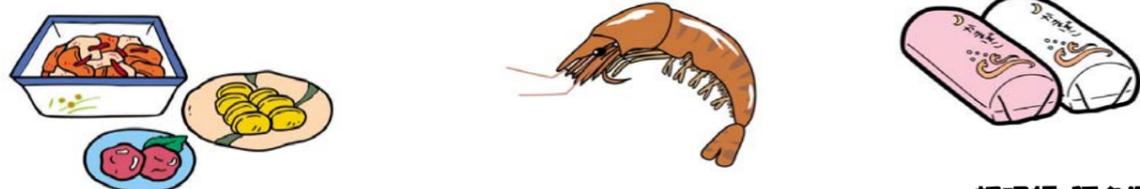
～おせち料理について～

●由来・・・「おせち」は、「御節供」の略であり、中国から伝わった五節句の行事に由来します。奈良時代には、朝廷内で節会として行われ、そこで供される供御が節供と言われていました。現在のようないく料理でなく、高盛りになったご飯などであったとされています。この五節会の儀を一般庶民がならって御節供を行うようになったものと考えられます。もともとは五節句の祝儀料理すべてをいいましたが、のちに節句の正月料理を指すようになり、正月料理は江戸時代の武家作法が中心となって形成されたといわれています。



●重箱詰めへの移行・・・1853年の天明の頃までは料理を食べていたがそれ以降は飾るだけとなり、正月料理は重箱詰め等と変化していきました。膳に盛られた料理と重に詰められた料理が用意され、このうち、膳に盛られた料理を「おせち」と呼んでいました。のちに、御膳に供えた煮物を「御節」、重詰めしたものを「食積」と呼ばれました。

●おせち料理の構成・・・地方により構成はことなりますが、おせち料理の基本は、祝い肴三種(三つ肴、口取り)・煮しめ・酢のもの・焼き物でとります。三つの肴の内容は関東では、黒豆・数の子・ごまめの三種、関西では黒豆・数の子・たたきごぼうの三種です。一つ一つの料理は、火を通したり、干したり、あるいは酢に漬けたいと味を濃くするなど日持ちするように調理されています。これらは、歳神を神と共食する雑煮を作る他は、火を使う煮炊きでできるだけ避けるべきという風習に基づいているとのこと。



調理師：阿久澤

～食物繊維を摂ろう！～



便通を良くすることで知られている食物繊維。生活習慣病の原因物質を体の外に排出するなど、色々なはたらきをしています！(一日に男性は19g以上、女性は17g以上を摂ることが望ましいです。)

●不溶性食物繊維のはたらき・・・①食べ過ぎ防止(かむ回数が増えますので、早食いを防止します。また、胃に留まる時間が長いので、満腹感が続きます。)②排便の促進③体の中の不要なもの(有害物質、余分な糖分・脂肪など)を排出促進
 おもに、穀類・豆類・野菜・きのこなどに含まれています！

●水溶性食物繊維のはたらき・・・①高脂血症、糖尿病の予防・改善(血清コレステロールや血糖の上昇を抑える。)②腸内の善玉菌を増やし、おなかの調整を整える。
 おもに、海藻、果物などに含まれます！

管理栄養士：田島

～患者様からの声～

去年は、退院アンケートを基に病棟へ皆様のご意見を伺い、見や感想等をたくさんいただきました。今年も病棟にて皆様の意見を聞き入れ、料理の提供を行っていきたく思います。よろしくお祈り致します。



管理栄養士：田島

～献立紹介～

＜さばのねぎ蒸し焼き＞ 調理時間20分

- 材料(4人分)
- ・さば・・・切り身4切(1切:60g位)
- ・塩・・・少々(下味用)
- ・こしょう・・・少々(下味用)
- ・酒・・・小さじ1
- ・長ネギ・・・60g(約3分の2本分)
- ・ザーサイ・・・小さじ4(みじん切り)
- ・ゴマ油・・・大さじ1



- 作り方
- ① さばの切り身に塩・こしょうをし酒でもむ。
- ② 長ネギは斜めスライスに切る。
- ③ 長ネギ・ザーサイ・ゴマ油を和える。
- ④ 下味をつけたさばに③を乗せ、熱したフライパンにさばを並べ、ふたをして中火で10分程度蒸し焼きにする。

1人分 156Kcal
 たんぱく質 12.6g
 塩分 0.4g

ワンポイント！

ねぎの水分が出るため、フライパンで蒸し焼きにすることができます。ザーサイが隠し味になっています！



調理師：久保田