

# まごころ～栄養課だよりNo.9～H27年4月発行

## ～今注目の機能成分について～

今、巷で注目されている栄養機能成分について紹介します！

### ●コエンザイムQ10

サプリメントや化粧品の成分として注目を集めているコエンザイムQ10。コエンザイムは動物や植物の中に存在している栄養素のひとつで、Q6・Q7・Q8・Q9・Q10の全5種類に分けられます。人間の体内にあり、Q10は細胞内でエネルギー生成を助けます。Q10が不足すると、細胞の機能が低下します。Q10を多く含む牛肉や豚肉、サバなどの青魚から摂取しましょう。

### ●キシリトール

キシリトールは白樺のキシランやトウモロコシを加工して作られた糖アルコールです。これは口の中の細菌による発酵を受けないため、虫歯の原因となる酸を作いません。とはいえ、キシリトールと一緒に砂糖を含む食品もあり虫歯に絶対ならないとはいえません。

### ●カテキン

カテキンは、有害な活性酸素を取り除くポリフェノールの一種であり、殺菌効果に優れているので、風邪や虫歯・食中毒の予防に有効とされています。また、血中コレステロール値の低下や血糖値の上昇を防ぐ効果だあるとされています。緑茶やりんご、ブルーベリーなどに多く含まれています。

### ●クエン酸

クエン酸は、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれている酸味成分のことです。これらは、有機酸と呼ばれ、食品の酸度を下げて雑菌の繁殖を抑えます。体内に入ると、ブドウ糖を無駄なくエネルギーに交換するために活躍したり、新陳代謝を活発にして、疲労物質と呼ばれている乳酸を減らしたりします。そのため、疲労回復やスタミナ維持、ストレス解消に大きな効果をもたらします。

以上のような機能成分を含有した健康食品やサプリメントが雑誌やテレビなどで紹介されていますが、宣伝効果に惑わされずたくさん利用しすぎないように注意しましょう。それらの機能成分は食事からも摂取することができるため、基本的な知識を身につけてバランスのとれた豊かな食生活を送りましょう！



管理栄養士：田島

## ～低カロリー甘味料マービーについて～

当院では、糖尿病患者の食事にマービーという低カロリー甘味料を使用しています。この甘味料についての特徴を説明します！

- ①「還元麦芽糖」というでんぷんから作られています。「還元麦芽糖」は小腸で消化・吸収されないため、血糖値上昇やインスリン分泌への影響がほとんどありません。
- ②甘みは砂糖の80%ですが、カロリーは約半分！
- ③熱や酸にも強いので、加熱しても苦味がでたり素材の風味を損なう事はありません。



管理栄養士：田島

## ～今年度も実施します！～

昨年度と同様、今年度も引き続き食事アンケート調査を実施していきます。たくさんのお意見を頂戴いただけるよう、努力しますのでご協力をお願いします。

患者様の意見を伺い、栄養士と調理師が直接患者様の元へ伺うこともあります。その時は、食べたい料理、改善した方がよい点などを教えてください！できる限り対応していきます！



調理師：久保田

## ～しじみについて～

もともと日本には、「ヤマトシジミ・マシジミ・セタシジミ」の3種類が生息し、日本人の食材として親しまれてきました。最近では、中国等から安く輸入されている、「タイワンシジミ」という外来種もあります。シジミの殻の色ですが、泥底にいたものは黒く、砂底にいたものは黒くならず明るい色をしています。殻が黒くなるのは、泥の成分によって黒くなるそうです。タウリンなどのアミノ酸、鉄を多く含みます。



調理師：阿久澤

## ～献立紹介～

### <五目混ぜごはん> 調理時間30分

#### ●材料(4人分)

- ・ 固めに炊いたご飯…600g
- ・ 鶏もも肉…80g
- ・ 椎茸3枚分…(スライスにする)
- ・ ごぼう…50g(長さ15cm分をささがき)
- ・ 人参…30g(長さ5cm分をイチョウ切り)
- ・ 油揚げ…30g(1枚分を短冊切り)
- ・ こんにゃく…30g(1/3枚分を短冊切り)
- ・ サラダ油…小さじ1
- ・ だしの素…小さじ1/4
- ・ 醤油…大さじ1と1/2
- ・ 酒…小さじ2

#### ●下処理

ごぼうは切った後、酢水につけておく。油揚げとこんにゃくは、それぞれ沸騰した湯に15秒程度入れ、油抜き・アク抜きをしておく。

#### ●作り方

- ① 温めた鍋に、サラダ油を敷き、鶏肉を炒める。
- ② 鶏肉の色が変わってきたら野菜を入れ、一緒に炒める。
- ③ だしの素・醤油・酒を入れ、味をつける。
- ④ 固めに炊いたご飯に、③の具材を木べらで混ぜ合わせる。



1人分 303Kcal  
たんぱく質 10.1g  
塩分 1g

鶏肉の代わりに、あさりの水煮やちくわなどに変えて、いろいろなバージョンを味わえます！

管理栄養士：田島