

まごころ～栄養課だよりNo.17～H29年4月発行～

～貧血と鉄分について～

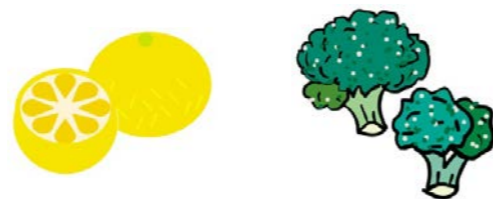
●血液の働きと貧血

血液は血球と血漿(けっしょう)から成り、酸素の運搬、栄養素の補給、老廃物の除去など多くの重要な機能を果たしています。そのうち、肺から取り込んだ酸素を各組織のすみずみまで運搬し供給する機能を担っているのがヘモグロビン(血色素)という赤血球の主要成分です。ヘモグロビンは、ヘムという鉄を含む色素とグロビンというたんぱく質から成り立っています。貧血は、赤血球中のヘモグロビン量や赤血球数が減少した状態をいいます。

●なぜ貧血になるの？

鉄は体内では生成されず、体外から食べ物として摂取しなければなりません。

- ①少食、偏食、菜食主義など
- ②胃摘出手術、吸収不良障害など
- ③成長期、妊娠・出産・授乳、月経など



●貧血を防ぐためには？

- ①血液の素となる、鉄やたんぱく質を摂る。たんぱく質は動物性蛋白質を摂り、ビタミンCを積極的に摂るとよいです。

- ・鉄分の多い動物性蛋白質：肉類(豚レバー、牛ヒレ肉など)、魚貝類(あさり、しじみ、かつお、いわしの煮干しなど)
- ・ビタミンCを含む食品：野菜(ブロッコリー、にがうり、かぶ、小松菜など)、果物(オレンジ、苺、キウイフルーツなど)、芋類(さつまいも、じゃがいも)

- ②鉄の吸収を妨げるタンニンを含む食品を控える。

- ・タンニンを含む食品：コーヒー、緑茶、紅茶などのお茶類



鉄の吸収をよくするためには、胃酸の分泌が必要なので、早食いをせず、ゆっくりよく噛んで食べましょう！
タンニンを含む飲み物は、食事中や食直後の大量摂取を避けましょう！



管理栄養士：田島

～特殊食品(ニューソーセージ)について～

当院では、軟化食の主菜にニューソーセージを取り入れています。やわらかく、食べやすい固さとなっているため、入れ歯のない方に適しています。味は、チキン・ポーク・白身魚・サーモンの4種類となっています。そのまま食べてもおいしいですが、焼く・蒸すなどの料理の素材として提供しています。

ご自宅で利用されたい方は、購入方法や調理例などの紹介ができますので栄養士までお声をかけてください。

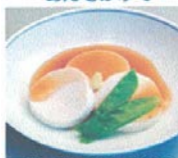
一般の魚肉ソーセージとの比較

●やわらかい！固さの比較

フードチェッカーで固さを調べ、市販魚肉ソーセージの固さを1とした場合、ニューソーセージ白身魚はやわらかく約1/4です。(当社分析)



あんをかけて



「あん」をかけるだけ！
物の野菜を添えたり、
あんに薬味をつけて
様々な献立にご利用下さい

汁物に添えて



汁物に添えるだけ！
極はぐねとしてだけでなく、
時や魚の骨なりに使っても
問題ありません。
より華やかです。

管理栄養士：関根

～アンケートについて～

栄養課では、毎日、配膳した食事の残りを確認しています。その中で残りの多い料理についてのアンケートを実施させていただいています。より多くの患者様からの意見を参考に、献立改善などに努めていきます。病棟訪問も継続して行っていますので、栄養士や調理師が患者様のベッドサイドに伺うことがあると思います。ご意見や感想を聞かせていただければ幸いです。



管理栄養士：田島

～季節の食材(オカヒジキ)～

栄養成分と効用について・・・カリウムをたくさん含んでいます。カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があると言われています。また、カルシウムをはじめマグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富に含まれています。骨を形成する上で欠かせない栄養成分です。オカヒジキは健康を維持するのに役立つ食材と言えます。

オカヒジキは、お浸しや和え物にするとおいしいです。マヨネーズとゆずこしょうで味付けや、マヨネーズ・ツナ缶・めんつゆで味付けした和え物がオススメです。



調理師：高草木

～献立紹介～

<厚揚げの炒め物>調理時間30分

●材料(2人分)

- ・生揚げ(短冊切り)・・・200g
- ・カマボコ紅(短冊切り)・・・30g
- ・緑豆もやし・・・180g
- ・にら(3cm長さに切る)・・・20g
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ★調味料A
- ・食塩・・・
- ・こしょう・・・少々
- ・中華スーフの素・・・小さじ1/2
- ・醤油・・・小さじ2

●作り方

- ① 生揚げを沸騰したお湯に30秒くらい入れ、油抜きする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を敷き、もやしを入れ炒め、生揚げを炒める。
- ③ ②にカマボコを入れ、Aの調味料を入れ煮詰める。
- ④ 最後ににらを入れ、サッと炒めて出来上がり。

※煮詰めるときに水を入れると味が染み込みやすくなります！



当院の選択メニューとなっており、夕食のA食となります。次回は、5/9の予定です！

1人分 200Kcal
たんぱく質 14.5g
塩分 1.3g

調理師：松島