

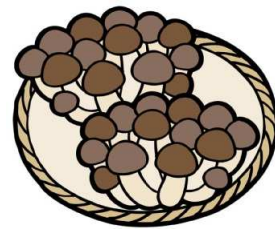
まごころ～栄養課だよりNo.18～H29年7月発行～

～食物繊維の働きについて～

- 「食物繊維」とは、炭水化物の一種で、人の体の中で消化されにくい栄養成分です。
- 昔は、吸収されにくことから不要な栄養成分と考えられていましたが、現在では、様々な働きが分かっているため、「炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル」に加え、第6の栄養素とされています。

<食物繊維の種類>

- ★ 不溶性食物繊維
腸内環境の改善に働く。
きのこ類・豆類・芋類に多く含まれています。
- ★ 水溶性食物繊維
コレステロールの排出・食後高血糖予防に働く。
きのこ類・こんにゃく類・海藻類に多く含まれています。
最近では、「押し麦」に多く含まれていることでも話題になりました！



<食物繊維の重要な働き>

- ★ 腸内環境を整える・・・不溶性食物繊維が、善玉菌を増やすのを助ける。
 - ★ 血中コレステロールの排出・・・水溶性食物繊維が、便と一緒に出すのを手伝える
 - ★ 血糖値の急激な上昇を予防する・・・でんぶんの吸収を遅らせるのを手伝える
 - ★ 過食防止に働く・・・満腹感が得られやすい
- 今、話題になっている「特定保健用食品」に含まれている「難消化性デキストリン」も食物繊維の仲間です。

「食物繊維」だけをたくさん摂取すれば良い！というわけではありませんので、食事のバランスも大切にしたいですね！
疾患によっては、不向きな食材もありますので、不明な点は管理栄養士に相談して下さい。



管理栄養士：清水

～経口補水液について～

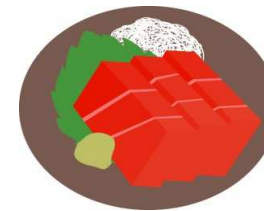
経口補水液とは、水分と電解質を素早く補給できるように「塩分」と「糖分」を一定濃度に溶かした溶液のことです。家庭でも簡単に作る事もできますが、現在いろいろなメーカーからも市販されています。代表的なものは、厚生労働省から認可されていると特別用途食品でもある「OS-1(オーエスワン)」です。
自宅でも簡単に作る事も出来ます。気になる方は、栄養士・管理栄養士へお声かけください



栄養士：工藤

～アンケートについて～

退院患者様を中心に、食事のアンケートを配布させて頂いております。
食事の満足度以外にも、入院中に食べたかった料理などを聞き取り、今後の献立作りの参考にさせて頂いております。
特に多いご意見として、「お刺身」「寿司」などのご希望を頂いておりますが、夏場の暑い時期には、衛生管理上なかなか提供することが出来ません。
そのため、当院では「冬季限定メニュー」としての提供をさせて頂いております。
衛生管理に十分注意を行い、安心して食事をしていただけるよう、また多く意見に受けられるようこれからも務めてまいります。



管理栄養士：狩野

～新メニュー紹介～

<豆腐とキャベツの炒め物> 調理時間20分

- 材料(2人分)
- ・ 木綿豆腐 1/2丁(200g)
- ・ 帆立貝柱 2個
- ・ キャベツ 80g
- ・ 人参 20g
- ・ 中華スーフの素 小さじ1 ※ 水で溶かしておく
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 塩 一つまみ
- ・ ごま油・片栗粉 適量

●作り方

- ① キャベツと人参は短冊状に切る
- ② 豆腐に重石を置き、水を切り1口大の大きさに切る。帆立はお好みで、ほくしておく。
- ③ フライパンにごま油を引き、キャベツ・人参を炒め、中華スーフの素を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ②の具材を加えて軽く混ぜ合わせる。残りの調味料を加える。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉を加えて、ひと煮立ちさせとろみが出れば完成。

～季節の食材(ゴーヤ)～

「ゴーヤ」の原産地は、熱帯アジアです。日本に伝わったのは、江戸時代と言われており、九州や沖縄で栽培が始まりました。果肉が苦いことから「ニガウリ」と言われることもあります。

真ん中の「種」の部分をしっかり取ったり、塩もみをすることで苦みを抑える事が出来ます。

「ビタミンC」が豊富に含まれていますので、これからの季節にはぴったいです。

選択食のメニューとして「ゴーヤちゃんフル」も予定していますので、今まで挑戦したことのない方も是非チャレンジしてみたいかでしょうか？



調理師：柿崎



豆腐の水切は、電子レンジでも簡単にできます。
水をしっかり切ることで、味がしみこみやすくなります。

調理師：今井