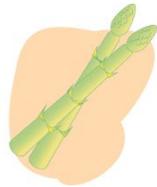


旭川圭泉会病院栄養部



17日(月) ことぶき通所 おやつ作り  
29日(土) 昭和の日  
A食 錦糸しゅうまい  
B食 桜寿司  
※食種・形態によってことなります

## アスパラガス



アスパラガスは地中海東部が原産とされるユリ科の植物で地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。種を植えてから2年から3年たたないと収穫できるまでにならないのですが、その後10年間くらいは同じ株で次々と芽が出てくるそうです。日本名は「オランダキジカクシ」と言い、成長して葉が茂ると雉(きじ)が隠れるほどになるということからだそうです。アスパラガスの収穫・出荷ともに北海道がダントツでトップです。

## 体の機能維持に必要な微量栄養素

### ビタミンD

体の中での働きは??

#### 1. ビタミンDの働き

血中カルシウム濃度を維持します。ビタミンDは副甲状腺や甲状腺ホルモンとともに働いて血中カルシウム濃度を一定に保ち、神経や筋肉の働きを正常化します。

#### 2. 過剰と欠乏

○過剰した場合

骨からカルシウムが離れて骨が弱くなります。また、カルシウムが血管や腎臓に沈着して動脈硬化や腎不全を起こすこともあります。

○欠乏した場合

骨の成長障害が起こり、クル病や骨軟化症、骨粗しょう症になります。

#### 3. ポイント

ヒトの皮膚にはビタミンD前駆体が存在し、紫外線でビタミンDに変換されます。寝たきりや、夜型生活などで日光を浴びる機会の少ない人は不足することがあります。

#### ビタミンDを多く含む食品

魚にビタミンDが多く含まれていますが、脂ののった魚は特にビタミンDが多く含まれます。



## 日本の行事食

### 山菜料理について

『ふきのとう』

山菜の中で最も早くから収穫できるのがふきのとうです。天ぷらにして塩でシンプルに食べるのが定番です。また、採れたてをみじん切りにしてみそ汁に入れると香りとほろ苦さが楽しめます。

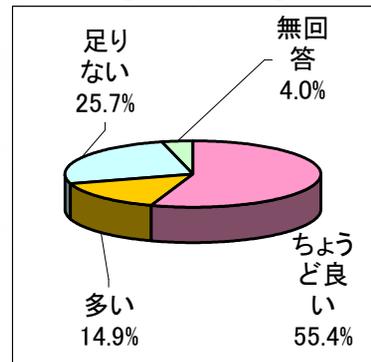
○栄養と機能

- ・ビタミン群[B1・B2・葉酸など]  
新陳代謝を高めたり、エネルギーの代謝を活性化してくれます。
- ・食物繊維  
腸の調子を整えてくれ、便秘予防・デトックス効果が期待できます。
- ・フキノール酸  
ふきのとうの苦味のもとであるポリフェノールの一種でせき止めや花粉症に対する予防効果などが期待できます。
- ・フキノリド  
主にふきの匂い成分で、胃腸の働きを調整してくれるので消化促進の効果が期待できます。

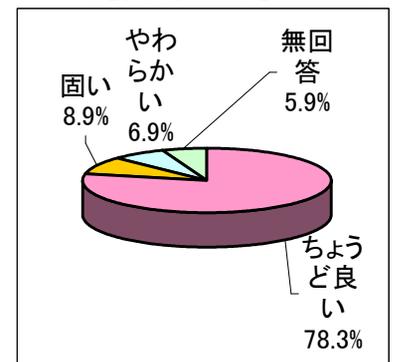
## 嗜好調査結果

2月23日に1-2病棟・5-2病棟・3-5病棟・3-6病棟の患者さんを対象に嗜好調査を行いました。

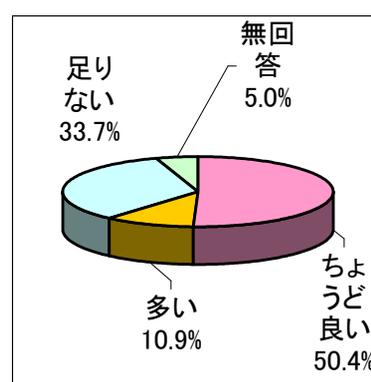
【主食の量】



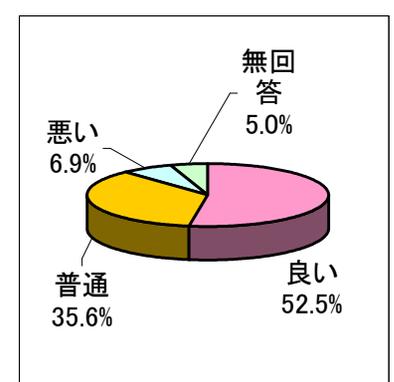
【歯あたり】



【おかずの味付け】



【おかずの盛り付け】



今回のアンケート結果では、患者さんの好みも変化している中でも人気のあるおかずは変わらないということがわかりました。盛り付けの項目で、「良い」の回答者が前年より上回りましたが、これからも気を引き締めより丁寧な盛り付けを心がけたいです。更なる給食のサービス充実を目標に、改善・努力していきます。