

栄養部通信



平成29年
12月号

旭川圭泉会病院栄養部

22日(金) 冬至
かぼちゃのお汁粉
23日(土) 天皇誕生日
A食 お赤飯
B食 桜寿司
25日(月) クリスマス
合鴨博多巻き盛り合わせ
31日(日) 年取りメニュー



※食種・形態によってことなります

年越しそば

12月31日の大晦日に、縁起を担ぐために食べるそばです。江戸時代に定着した日本の風習であり、由来については諸説ありますが、そばは細く長いことから延命・長寿を願ったもので縁起が良いものとされます。

日本の行事食 すす払い・くじら汁

すす払いとは、新年に年神様を迎えるにあたって、家内外のすすやちりを払い、清掃する行事です。平安時代にはすでに行われていたようで、12月13日に行うようになったのは、江戸時代からです。年末の大掃除とは違い、年神様を迎える準備のための信仰的な行事でした。

江戸時代には、すす払いの日の夜に「くじら汁」を食べる習慣が広まりました。明治時代に入ると豊漁祈願を込めた正月料理として定着しました。現在も北海道の道南地方では正月料理として食べられています。

くじら汁とは塩くじらの入ったけんちん汁のようなものです。材料の基本は、根菜・山菜・葉物野菜・豆腐・こんにゃくです。味付けはしょうゆ味が多いようです。



塩くじら

体の機能維持に必要な微量栄養素

ビオチン

体の中での働きは??

ビオチンはもともと皮膚炎の研究から発見されたビタミンで、皮膚や毛髪を健康に保つ働きがあります。アレルギー症状の原因となるヒスタミンの生成を抑える働きがあると考えられており、アトピー性皮膚炎などの予防・改善が期待されています。

○過剰した場合
ビオチンの過剰症は特に認められていません。

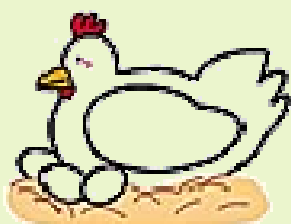
○欠乏した場合
さまざまな食品に含まれ、腸内細菌でも合成されるため通常の食生活では欠乏することがありません。
好き嫌いの多い人や人工栄養（点滴、調整粉乳）をとっている人でまれに欠乏症を起こすことがあります（皮膚炎、脱毛、知覚過敏など）。

○多く含む食品

・卵50g	→11μg
・落花生50g	→41μg
・豚レバー50g	→27μg
・鶏レバー50g	→113μg

一日の摂取基準

1日の摂取基準は
成人45μgとなっています。



手打ちそば実演会

11月13日(月)に、介護老人保健施設ことぶき2階の入所者さんに向けて、手打ちそばのデモンストラクションを行い、昼食の時に召し上がっていただきました。



皆さんに大変喜ばれ、最後まで熱心に見ていただきました。

天ぷらそばを提供した際に美味しいと声をかけていただいたり、おかわりもしていただきとても嬉しく思いました。



栄養部では、皆さんに喜んでいただける給食を今後とも提供していきたいと考えていますのでよろしくお願い致します。