

栄養部通信

2019年
5月号

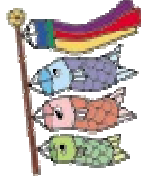
旭川圭泉会病院栄養部

5月 行事予定

1日(水) 天皇即位の日
A食 赤飯・錦糸シューマイ
B食 ちらし寿司

6日(月) こどもの日
A食 笹寿司・いなり寿司
B食 エビグラタン
(本来のこどもの日は5日)

※食種・形態によって異なります。



こんにゃくの日 (5月29日)

こんにゃくの種芋の植え付け時期が5月であることと、「こん(5)にゃ(2)く(9)」の語呂合わせから、この日をこんにゃくの日と定められました。

こんにゃくの主成分の食物繊維はコレステロールの低下や大腸疾患のリスク軽減に役立ち、低カロリーでカルシウムも豊富な食品です。

検査項目から何がわかるの??

〔AST(GOT)〕

胆管で作られる酵素です。肝臓でアミノ酸の代謝に関わる働きをしています。

肝細胞が破壊されると血液中に放出されるため、その量によって肝機能を調べることが出来ます。肝臓、心臓、筋肉に多く含まれます。

基準値 10~40 U/L

疑われる病気は?

高値の場合・・・急性肝炎、劇症肝炎、慢性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変 など

肝臓の具合が悪くなるとALT(GPT)の値も高くなります。AST(GOT)だけが低い場合は心筋梗塞が疑われます。

低値の場合・・・基準値より低くても問題はありません

改善・予防は?

- 良質なたんぱく質を多く含む食事をとりましょう
- 脂質の多い食品は控えめに
- ビタミンやミネラルも積極的にとりましょう
- アルコールは控えめに

肝臓は病気になっても症状が現れにくく

「沈黙の臓器」

と呼ばれています。異変に気がついたときには早めの受診をお勧めします。

日本で発展した料理の歴史

天ぷら

〈名前の由来〉

諸説ありますが、ひとつにポルトガル語の「tempero (テンペロ)」(料理、調理の意)からきているといわれています。

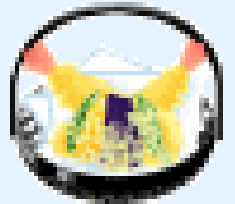
〈起源〉

室町時代に鉄砲と共にポルトガルから伝わったといわれています(それがフリッターだったという話もあります)。

当時、油は大変貴重で、天ぷらは高級料理として扱われていました。後に油の生産量が増えたことで屋台での立ち食いなどが増え、庶民に広がり、現代のような国民食になったとされています。

静岡では「茶葉」、大阪では「もみじ」、沖縄では「もずく」を天ぷらにするといった、地域によって使われる食材も多種多様です。

ちなみに毎月23日は「天麩羅(てんぷら)の日」とされています。元々は
大暑の日(7月23日ごろ)でしたが、後に毎月の記念日となりました。



新入職員紹介

栄養部の新しい仲間を紹介します。
栄養士2名、調理師1名が新たに加わりました。



一日でも早く仕事に慣れて、みなさんに美味しいお食事をお届け出来るよう がんばります。よろしくお願ひします。