

栄養部通信

2019年
10月号

旭川圭泉会病院栄養部



10月の
行事予定

・10月14日(月) 体育の日
A食: 赤飯または錦糸シューマイ
B食: 散らし寿司

※食種・形態によって異なります。



世界食料デー



10月16日は国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。最も重要な基本的人権である「食料への権利」を現実のものにし、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。

毎年この時期には、食料問題に関する国際的な政策を話し合う「世界食料安全保障委員会(CFS)」が開催される他、世界各地で食に関するイベントが実施されます。

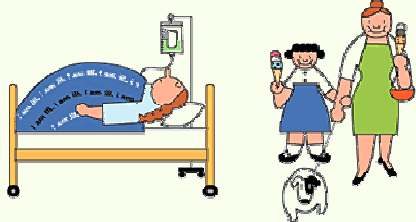
検査項目から何がわかるの??

TG (中性脂肪)

生体のエネルギーの貯蔵と運搬を担っている血清脂肪です。多くは皮下脂肪として蓄えられています。脂質異常症や動脈硬化、肝機能の状態の指標となります。

基準値

30~150mg/dL



疑われる病気は?

高値...閉塞性黄疸、脂肪肝、脂質異常症、糖尿病、甲状腺機能低下症、ネフローゼ症候群、肥満など

低値...重症肝障害、βリポたんぱく質欠損症、甲状腺機能亢進症など

改善・予防方法は?

高値...食事による影響が大きいため、食事内容の見直しや運動が効果的。中性脂肪を増やしやすき食べ物は控えましょう。

(例) 脂質の多い牛肉や豚肉
糖質の多いケーキ、ジュース、菓子パンなど

低値...無理なダイエットや生活リズムの乱れなどによる極端な食事制限も、中性脂肪を増やす原因となります。規則正しい食生活を心がけましょう。



日本で発展した料理の歴史



カステラ

〈名前の由来〉

一般的には、イベリア半島に存在したカスティーリャ王国のお菓子が由来とされており、ポルトガル語発音である「ポロ・デ・カステラ (=カスティーリャ王国の菓子)」が名前の由来になったと言われています。日本に伝わった当時は「加須底羅」という漢字が使われていました。

〈起源〉

ポルトガルにはカステラという名のお菓子は無く、その起源は未だ謎に包まれています。日本では戦国時代に南蛮船で渡来したポルトガル人によって鉄砲やキリスト教とともにカステラが伝わりました。当時はカスティーリャ王国のパンとして、長崎の人々に紹介されました。

〈栄養〉

カステラは今でこそ私達の生活に親しみ深いものですが、鶏卵や小麦粉、砂糖といった材料を主に使用しているので、江戸時代から戦前にかけては結核などの消耗性疾患に対する一種の栄養剤としても用いられていたという歴史があります。

来て見ん祭

8月31日(土)に

来て見ん祭(病院のお祭り)がありました。

今年は、昨年までと趣向を変えて病院や介護施設等で働く人の職業紹介、就職相談、看護研究発表を行いました。栄養部もポスターやパンフレットを用いて、興味のある方へ仕事内容の説明などを行いました。

看護研究発表では、7月に札幌で行われた第8回日本精神科医学会学術大会でポスター発表を行ったものを、今回来場いただいたお客さんに発表させていただきました。

その他にも毎年恒例のヒーローショー・ケイセンジャーや、Wマコトによる特別講演もあり盛り上がっていました。

