

栄養部通信

2019年
11月号

旭川圭泉会病院栄養部



・11月4日(月)
A食:ビビンバ
B食:赤飯

※食種・形態によって異なります。

11月15日 こんぶの日



七五三の日に子供に昆布を食べてもらい、丈夫に育ってもらおうと、1982年(昭和57年)に日本昆布協会によって制定されました。

昆布は人間の体に必要なミネラル分が豊富に含まれています。だしとしてよく使われますが、細く切って佃煮や煮物、炒め物、市販の塩昆布をそのまま生野菜と和えてサラダにするなど、多種多様で手軽にとる事ができ、健康にも美容にも良い優れた食品です。

検査項目から何がわかるの??

BUN (尿素窒素)

尿素の中に含まれる窒素分のこと
血液中の尿素は腎臓に運ばれ、糸球体でろ過され、尿中に排泄されます。主に腎臓や尿路系の機能障害を調べる際に使われる項目です。

基準値
8~20mg/dl

疑われる病気は?

高値...尿管閉塞、膀胱腫瘍、腎炎、
ネフローゼ症候群、脱水症、重症心不全
消化管出血など

低値...末端肥大症、末期肝硬変など

改善・予防方法は?

摂取するたんぱく質量に左右されやすく、食べすぎであれば数値は高く、無理なダイエットなど食事制限をしていけば低くなります。また、激しい運動の後や下痢などで身体の水分が多く失われると、数値が高くなる場合があります。服用している薬にも影響を受けやすく、異常と感じたら早めの診察をお勧めします。

また、数値が高い場合、皮膚の潤いが低下し、かゆみが生じることがあります。保湿効果のあるクリームなどで潤いを保つよう心がけてください。

日本で発展した料理の歴史



ポン酢

〈名前の由来〉

インドの飲み物「パンチャ」がヨーロッパに伝わり「ポンス」と呼ばれ、江戸時代にオランダから日本に伝わり、「酢」の字を当てて「ポン酢」と呼ばれるようになりました。

ちなみに、フルーツポンチ(パンチ)とポン酢は同じルーツから来ており、ポン酢の「ポン」とはフルーツポンチの「ポン」の事である、と説明されることがしばしばあります。

〈起源〉

大元である「パンチャ」とはインドでは柑橘類製の飲み物(胃腸薬だったという説も)を指します。これがヨーロッパに伝わった際、柑橘類の果汁に蒸留酒を混ぜ、カクテルとして飲まれました。そして日本に伝わり、日本人が誤って料理に使ってオランダ人に振舞ったところ好評だったそうです。そうした経緯から、「ポン酢」は今日の日本の調味料として使われるようになりました。

「酢」の字が当てられた経緯は、当時日本に柑橘系の果物と言えはみかんくらいであり、代わりに酸味になるものとして酢が使われるようになったからだそうです。ポン酢と言えは醤油が入ってるイメージですが、醤油を混ぜたポン酢は正確には「ポン酢醤油」と言うので、略して読んでいるだけなのです。

十六団子の日

11月16日は十六団子の日です。

春に山から田畑に降りていた農耕の神様が、また山に戻っていく日が11月16日だと言われています。

この日に杵と臼を使って餅つきをし、その音を合図として神様に山と田を行き来する日である事を知らせます。できた餅は小さく丸めて16個の団子を作り、お供えします。

〈16個と言う数の由来〉

元号が「嘉祥(848~851年)」に変わる前、疫病(えきびょう:集団発生する感染症)が蔓延しました。元号が嘉祥に変わり、その年の6月16日に厄除け、健康招福を願って16個のお菓子や餅を神前に供えた事が始まりだと言われています(嘉祥の儀式、嘉祥の日)。

後に、神様が山から田畑に降りてくる3月16日と、山へ戻る11月16日に、団子をお供えするようになり、この二つの日が「十六団子の日」となりました。

