

栄養部通信

2020年
3月号

旭川圭泉会病院栄養部



- ・3月3日(火) 桃の節句
A食: のり巻き・いなり寿司
B食: 甘納豆入り赤飯
- ・3月13日(金)
ことぶき3階 ケーキバイキング
※食種・形態によって異なります。

3月3日 桃の節句

「桃の節句」は人日・端午・七夕・重用と並ぶ五節句のひとつ。本来は「上巳(じょうし)の節句」といい、3月の最初の巳(み)の日を指していましたが、のちに3月3日に定まりました。

ひな祭りの代表的なお菓子のなかに「ひなあられ」がありますが、4色でそれぞれ四季を表していると言われています。春が緑、夏がピンク、秋が黄色、冬が白となっています。関東と関西では味が違い、関東は甘く、関西はしょっぱいものになります。



発酵食品の健康効果



キムチ

キムチは乳酸菌によって作られる発酵食品です。キムチは白菜や唐辛子をはじめとする野菜類、イカやタコなどの海産物、ゴマなどの植物性油など様々な食品が発酵して出来上がった発酵食品です。

〈作りかた〉 韓国の場合

1. 白菜を1日ほど塩に漬ける
2. 水で洗って塩抜きし「ヤンニョム」という唐辛子・にんにく・にら・イカ・煮干などのダシを合わせた調味料をまぶして本漬けする
3. 4~5日ほど発酵させると完成

※乳酸発酵を伴うため、完全な密閉容器で室温で保管していると、ガスが発生し破裂する恐れがあります。

〈栄養・効能〉

キムチには生きてまま腸に届きやすい「ラクトバチルス」という植物性乳酸菌が豊富に含まれているので、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。さらに食物繊維と乳酸菌の相乗効果で便秘改善にも期待ができます。

からだの仕組み 臓器の働きを知ろう 口腔

口腔は消化管の入口であり、口唇(くちびる)や舌、歯、あご、頬、唾液腺など、様々な部位で構成されます。

口腔では主に以下のような機能があります。

[咀嚼く]

上下の歯で食べ物を噛みくだく運動。消化の第1段階であり、味を感じるための動作です。

[味覚]

舌にある味蕾(みらい)という気管によって、甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の5つを認識する機能です。亜鉛が不足すると味覚の機能が低下して、味が分からなくなったといった障害が起ります。

[嚥下]

口腔内で咀嚼した食べ物を飲み込み、食道から胃へと送り込むための運動。飲み込んだ際に食べ物が誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。

いずれの働きも高齢者、偏った食生活による栄養不足、口腔の筋肉の運動不足により、機能が低下する恐れがあります。



手打ちそば

1月24日(金)に、さわやかIIで手打ちそばの実演を行いました。この日そばを打った者、横で手打ちそばの工程の説明を行った者は、利用者さんの前での実演が初めてだったので緊張していましたが、みなさん真剣に見て、説明を聞いてくれました。

昼食には、手打ちそばを使用した天ぷらそばをおいしく食べていました。



2月7日(金)には、ことぶき3階で手打ちそばを使用した海老天そばを提供し、こちらもみなさん「おいしいね」と言いながら、たくさん食べてくれました。

おいしい。おかわりちょうだい。

スープもおいしいよ。

