

# 栄養部通信

2020年  
4月号

旭川圭泉会病院栄養部

4月  
行事予定

- ・4月15日(水)  
ことぶき2階 ケーキバイキング
- ・4月17日(金)  
ことぶき3階 ラーメンバイキング
- ・4月29日(火) 昭和の日  
A食:カツカレー  
B食:ジャンボ巻き寿司  
※食種・形態によって異なります。

## 4月3日 インゲン豆の日

日本にインゲン豆を伝えたと言われる隠元(インゲン)禅師がなくなった4月3日をインゲン豆の日としています。隠元禅師とは黄檗宗という禅宗の開祖で、京都の宇治に萬福寺を建立した人物です。

カルシウムや鉄、亜鉛などのミネラル、ビタミンB1、B2、K、Cといった栄養素が豊富な食品です。ちなみにさやいんげんとは別の食品です。



## からだの仕組み 臓器の働きを知ろう 胃

胃は、先月紹介した口腔の次に食べ物を通る臓器で、袋のような形をしています。

胃の入口は噴門(ふんもん)といい、食べ物が逆流するのを防いでいます。胃の出口は幽門(ゆうもん)といい、次に食べ物が行く臓器、十二指腸への通過を調節しています。

胃の中に食べ物が入ると、入口から出口へと食べ物を移動させようと胃が収縮運動をします。これを「蠕動(ぜんどう)運動」といい、同時に食べ物をすりつぶす効果があります。さらに胃からは胃液が分泌され、食べ物はさらにどろどろになり、粥状になったら出口から少しずつ十二指腸へと運ばれて行きます。

胃液の中にはたんぱく質を分解する酵素が含まれており、そのままでは吸収しにくいたんぱく質を分解する働きもあります。

胃液は強力な酸ですが、健康な胃では胃壁が溶かされることはありません。過剰なストレスや刺激性のある食べ物(主に辛い物)の食べ過ぎで保護効果が弱まり、胃壁が溶かされます。これを「胃潰瘍」といいます。こんな時は食べ過ぎを避け、消化のしにくい食べ物(さつまいも、ゴボウ、こんにゃく等の繊維の多い食品)は避けましょう。



## 発酵食品の健康効果

大豆は畑の肉



## 納豆



納豆には私たちが健康を維持するために必要不可欠な5大栄養素(たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル)が全て含まれています。食物繊維も豊富に含まれているので、バランスのとれた食品です。

納豆菌と大豆があれば家庭でも納豆が作れます。

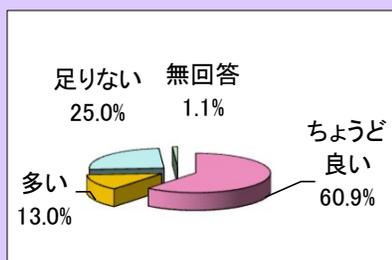
〈作り方〉

- ・大豆を浸水させる(最低6時間)
- ・親指と薬指で簡単に潰せる程度に煮る(圧力鍋でもOK)
- ・納豆菌を水に溶かして菌液を作る
- ・煮汁は捨て、温かいうちに菌液を手早く回し入れてよくかき混ぜる
- ・密閉できる容器に移し、保温して丸1日発酵させて完成

食物繊維が豊富なため、血糖値の上昇を抑え、便秘にも効果があります。また、納豆には「ナットウキナーゼ」という酵素があり、血栓を溶かす作用があり、それにより心筋梗塞や脳梗塞などの血栓症の予防にもなります。

## 嗜好調査結果

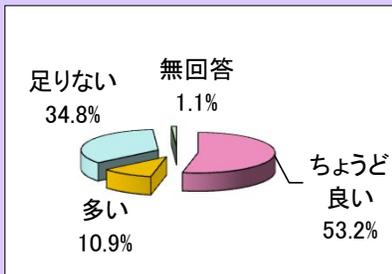
〈主食の量〉



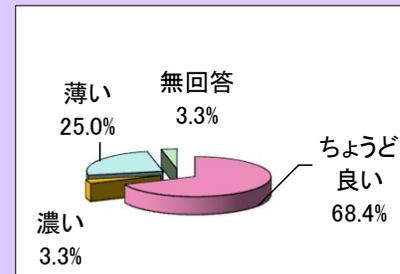
〈主食の歯あたり〉



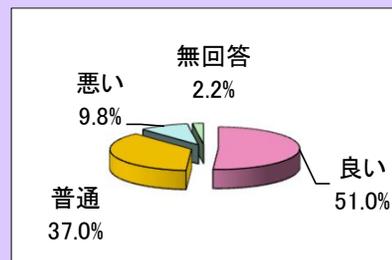
〈おかずの量〉



〈おかずの味付け〉



〈おかずの盛り付け〉



今回のアンケートでは、おかずの盛り付けが「良い」との回答が過半数を上回り、職員の盛り付け意識の向上を感じることができました。今後も丁寧な盛り付けを心がけて参ります。アンケートのご協力ありがとうございました。