

栄養部通信

2021年
1月号

旭川圭泉会病院栄養部



1月1日(金)・2日(土) お正月料理
1月11日(月) 成人の日
A食:天丼 または 錦糸シューマイ
B食:かに入り茶わん蒸し

※食種・食形態によって異なります。

1月11日「鏡開き」

その年の神様に供えた鏡餅を小さく割り、おしるこなどにして食べる行事ですが、もとは武家社会の行事で、鏡餅を鎧や兜に供えられていました。その餅を刃物で切ると切腹を思わせることから、手や木づちで割って開くようになったとされています。

からだの仕組み 臓器の働きを知ろう



肺

肺は呼吸により酸素をからだに取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を外に出す働きをしています。

〔構造と働き〕

心臓を挟むように左右に二つあります。呼吸で取り入れた空気は気管、気管支を経て肺の中の肺胞にたどり着きます。肺胞は袋状で、ブドウの房のようにたくさん集まっており、毛細血管に覆われています。ここで血液中に酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する「ガス交換」が行われています。

〔主な病気と予防・治療方法〕

・喘息

気道に炎症が起こり、発作的に咳が出てゼーゼー、ヒューヒューという音がして息苦しくなります。夜間や早朝に悪化するのが特徴で、ダニやハウスダスト等が原因で、風邪をきっかけに悪化したりします。治療法は飲み薬と吸入、ひどくなるとステロイド点滴などが必要になってきます。

・閉塞性肺疾患 (COPD)

咳や痰が出て、階段を上っただけで息切れを感じるのが特徴です。気管支が狭くなり、上手く呼吸が出きない(息を上手く吐き出せない)状態で、主に長期間の喫煙によって発症します。予防、治療には、禁煙が第一です。



発酵食品の健康効果 甘酒



ひな祭りや雪まつりなどのイベントで振舞われる甘酒は近年、栄養の豊富さから「飲む点滴」とも言われ、一年中見かけることも珍しくなくなりました。甘酒には大きく分けて二種類あります。

・米麴でつくる甘酒

ごはんやおかゆに米麴を加えて作られます。麴菌がごはんのでんぷんを分解することで甘みがでます。こちらにはアルコールは含まれていません。ビタミンB群、アミノ酸が豊富に含まれています。麴菌には、栄養の吸収を助けてくれる働きがあり、胃腸が弱っているときにもよいとされています。また近年、美容にも効果があると注目されています。

・酒粕で作る甘酒

酒粕をお湯に溶かし、砂糖などで甘みをつけたもの。日本酒を作った時に出る残りものが酒粕なので、アルコールを含みます。食物繊維が多く、腸内環境改善によいとされています。酵母菌も入っており、より豊かな風味と旨味があります。

旬の野菜～白菜～



旬の時期

白菜の旬の時期は11月下旬～2月です。寒くなり霜にあたると甘みが増し、より柔らかくなります。年中通して食べられる野菜ですが、やはり旬の時期に採れた白菜はひと味違います。

主な栄養成分とその特徴

〈カリウム〉

野菜の中では含有量が多い方です。水に溶けやすい性質のため、茹でると茹で汁に溶けだしてしまいますので、茹で汁を捨ててしまうとほとんど摂取できません。汁物や鍋など、汁ごと頂ける料理がよいでしょう。

効能：血圧を下げる、むくみ防止

〈ビタミンC〉

カリウム同様、水に溶けやすい性質です。芯よりも葉の部分に多く含まれています。

効能：肌荒れ改善・予防、風邪をひきにくくするなど

〈食物繊維〉

白菜に含まれる食物繊維は水溶性です。

効能：便秘解消、腸内環境を整える