

栄養部通信

2021年
3月号

旭川圭泉会病院栄養部

3月の
行事予定



3月3日(水) 桃の節句
A食:海苔巻き・いなり寿司
B食:甘納豆入り赤飯

※食種・食形態によって異なります。

3月20日 「春分の日」

春分の日にお供えし、食べるのは「ぼた餅」で「おはぎ」ではありません。「ぼた餅」と「おはぎ」は基本的には見た目も味も同じです。しかし、春分の日には「ぼた餅」を食べ、秋分の日には「おはぎ」を食べます。

春に食べる「ぼた餅」は季節の花である牡丹（ぼたん）に見立てたことから「牡丹餅」と呼ばれ、のちに「ぼた餅」と言われるようになりました。

気を付けたい病気

高齢者編 誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは、細菌が唾液や食べ物などと一緒に肺に入り炎症が起こることです。

～誤嚥とは～

普段食べ物を飲み込むときは、気管（肺につながる道）に入ってしまうようにふたがされるようになっています。

加齢によりそのふたの開閉がうまくできなくなってくることで、反射的にむせが少なくなってくることなどが原因で気道に唾液や食べ物が入ってしまうことです。

〔予防策〕

- ・飲み込む力を鍛える
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・食後すぐに横にならない
- ・口にたくさん食べ物を入れない



〔むせや誤嚥がある場合の対応策〕

- ・汁物やお茶、ジュースなどにはとろみをつける
- ・かたい食材はなるべく使用せず、かみ砕きやすいようやわらかく調理する

食べることは、多くの人にとって楽しみです。嚥下機能が低下すると好きなものが食べられなくなったり、食が進まなくなったりして気分が落ち込むことがあります。誤嚥のないようにケアすることも大切ですが、本人の希望や思いを聞き、うまく生活に取り入れることが最終的な生活の質の向上につながります。

北海道のご当地野菜

じゃがいも・かぼちゃ

北海道ではじゃがいもとかぼちゃの生産量が日本一です。旬はともに9月から11月にかけての秋の味覚です。

じゃがいもの品種：男爵・メークイン・きたあかり
かぼちゃの品種：雪化粧・栗ゆたか
(北海道でしか取れない品種)

じゃがいもはカレー・肉じゃが・サラダなど、かぼちゃはご飯のおかずはもちろん、お菓子にもよく使われ、どちらも多様性に優れた万能野菜と言えます。

じゃがいもは、実はたくさんの栄養素が含まれており、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。じゃがいもはエネルギー源となる糖質をたくさん含んでいることはもちろんですが、ビタミンCやカリウムなども多く含まれています。

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され豊富なビタミンやミネラル、食物繊維を含んでいて栄養価の高い野菜です。



世界の主食

フランス バゲット



フランスの食事の中心は肉や魚に、豆類やじゃがいもや人参などの根菜類を添えたものですが、パンも必ず付きます。そして、チーズを食べる時にも欠かせません。

パンは、日本でもフランスパンと言われているお馴染みのバゲット、太めのバタール、バゲットより細いフィセルなど、色々な種類があります。なかでもバゲットは、フランス国内で購入されるパン全体の約80%を占めるほどよく食べられています。バゲットは毎日一人当たり約1/2本(125g)食べられていてフランス人の92%が常備している日常不可欠な食品です。

前菜・メイン・デザートという食事の概念の中では、パンは前菜に添えられたり、メインディッシュのソースを拭うためなどに消費されるおまけのような感じです。食事には付き物で必須なのがパンなのでフランス人の生活とパンの結びつきは現代の日本人のお米との関わりよりも、もっと強いのかもかもしれません。