

栄養部通信

2021年
5月号

旭川圭泉会病院栄養部



5月5日(水) こどもの日
A食: 笹寿司、いなり寿司
B食: エビグラタン

※食種・食形態によって異なります。



5月7日 「粉の日」

こ(5)な(7)の語呂合わせから、5月7日は「粉の日」とされています。この日は小麦粉などを使った食品「粉もん」の魅力をアピールする日だそうです。粉もんには、たこ焼き、お好み焼き、うどん、そば、パンなどがあります。

小麦粉の元となる小麦は人類の歴史の中でも古く、最初の作物のひとつとされています。日本には弥生時代に伝わり、古代には貴族の間でめん類も食されていました。

気を付けたい病気

高齢者編 高血圧

血圧は、心臓から押し出される血液の量と、血管の太さ・血管壁の弾力性によって決まります。血液の量が多かったり、血管が硬く細くなると血圧が上がります。

〈高血圧の診断基準〉

収縮期血圧 140mmHg以上
拡張期血圧 90mmHg以上



食生活の中で見直したいのが塩分の摂取量です。世界的に見ても日本人は塩分をとり過ぎている傾向があるので、減塩(うす味)を心がけると良いでしょう。

高血圧に加え、肥満や、高血糖などの症状がある人は十分な注意が必要です。

〈減塩にするポイント〉

- ・しょうゆやソースを控え、酢やレモン、こしょう、ゴマなどで味付けする
- ・昆布やかつお節、干し椎茸などの天然だしをしっかりと、しょうゆや塩の量を減らす
- ・ラーメンやそば、うどんなどのスープは残すようにする
- ・寿司や刺身につけるしょうゆの量を控える
- ・うす味に慣れていく
- ・減塩しょうゆ、減塩みそなど、減塩している調味料をうまく利用する



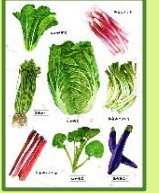
高血圧の人は自分でも気が付かずに、血圧をあげるような食生活をしていることが少なくありません。「血圧が高め」と言われたらまず食事内容や食事の仕方を見直してみましょう。

宮城県のご当地野菜 仙台伝統野菜

仙台伝統野菜とは、戦前・戦後まで仙台地域で栽培されていた野菜の中で、種が現存するもの。または、栽培方法が独特な手法をとるものをいいます。

〈種類〉

- ・仙台雪菜
- ・仙台芭蕉菜
- ・仙台白菜
- ・仙台長なす
- ・仙台曲がりねぎ
- ・からとり芋



○仙台雪菜○

ツケナ類の一つで、小松菜や長岡菜に似ています。葉は肉厚で丸型。カルシウムやビタミンAなどが豊富に含まれ、小松菜に匹敵する栄養素を含んでいます。霜にあると甘みが増し、ほろ苦みとほどよく調和して独特の風味が出ます。

食べ方は、おひたし、みそ汁の具、炒め物などが一般的です。

○仙台長なす○

仙台長なすの栽培は約400年の歴史があります。果実は黒紫いろ、ごく細長で先がとがり下ぶくれしていません。へたは小型で小さなトゲが少しあります。皮は厚めですがやわらかいのが特徴です。

漬物が有名ですが、煮物、天ぷら、田楽など、いろいろな料理に使われます。

世界の主食

イギリス

ジャガイモ



イギリスの国民食はジャガイモです。80種類もの品種が栽培されており、チップス、ロースト、マッシュなど、さまざまな料理法で、イギリス人はほぼ毎日ジャガイモを食べています。日本人と比べて、4倍もの量を食べているそうです。

イギリスのスーパーに行けば、それぞれの調理法に合うジャガイモを買うことができます。

さまざまな形にカットされたもの、皮のむかれたもの、出来合いのマッシュポテト、バターや調味料で味付けされたものなどが並んでいます。

〈スーパーで購入できる一般的なジャガイモ〉

- ・ホワイト ポテト
- ・オールマイティに使えるジャガイモ
- ・マリス パイパー ポテト
- ・フラッフィー (フワフワ) 食感の代表格
- ・現在、イギリスで最も多く栽培されている品種
- ・キング エドワード ポテト
- ・外はカリカリ、中はフワフワで、ローストポテトに最適