

栄養部通信

2021年
6月号

旭川圭泉会病院栄養部

6月の
行事予定

今月の行事食の予定は
ありません。

6月13日 みょうがの日

6月がみょうがの旬の時期であることのみょうがの産地である高知県が制定しました。

「いい(1) みょうが(3)」の語呂合わせになっています。

みょうがの独特な香りはアルファピネンという精油成分によるもので、発汗、呼吸、血液の循環などの機能を促す作用があります。

そうめんや豆腐と一緒に食べるとさわやかな味付けで暑い夏にはピッタリです。



気を付けたい病気

高齢者編 腎疾患

腎臓は血液をろ過し、尿を作って老廃物と共に体から排泄する大切な役割を担っています。

腎疾患には急性腎炎、腎盂炎、ネフローゼ症候群、腎不全などがあり、むくみや倦怠感をともないます。

【食事療法】

1. タンパク質を取りすぎない

タンパク質を取りすぎると、老廃物が多くなって腎臓への負担が増えてしまいます。

腎機能を保つためにも、タンパク質の摂取量を抑える必要があります。

肉、魚、卵などの良質なタンパク質から1日の必要量の半分以上を摂取するよう心がけましょう。

2. エネルギー量はしっかりと確保する

エネルギーが不足すると体のタンパク質が壊されてしまうため、老廃物が多くなってしまいます。不足するエネルギーは糖分、脂肪分で補いましょう。

3. 食塩を控える

腎臓の機能が低下した状態ではナトリウム（塩分）の排泄機能が落ちてしまいます。このため体はむくみ、腎臓に過剰な負担をかけてしまうことになります。

減塩しょうゆなどを使用し、酢やレモンなど酸味や香辛料を使用すれば減塩でもおいしく食べられます。



山形県のご当地野菜

サクランボ

出荷量は全国1位

品種は「佐藤錦」、「紅秀峰（べにしゅうほう）」、「紅てまり」など様々な品種が豊富にあります。他の果物に比べて栄養素は少ないですが、含まれている糖はブドウ糖で、糖質の吸収効率が良いです。その他の栄養素もバランス良く含まれています。鉄分は多めに含まれており貧血予防に効果があります。

タラの芽

生産量は全国1位

タラの芽は春の訪れを伝える食材とされています。「山菜の王様」とも呼ばれています。

カリウムを豊富に含み、高血圧の予防や改善に効果的です。

ナトリウムもバランス良く含まれていて、むくみ予防や糖尿病予防、疲労回復などの効果も得られます。

天ぷらにして食べられることが多いですが、白和え、ごま和え、チーズとも相性良く、パスタの薬味にも使用されています。

世界の主食

フィンランド

フィンランドの主食は、パン、ジャガイモ、米、パスタなど種類が豊富です。

基本のパンは「ルイスレイパ」と呼ばれるライ麦100%のパンで、生地を発酵させて作るため、酸味があるのが特徴です。

じゃがいもは茹でたり、つぶしてマッシュポテトにしてメインの料理に添えたり、スープに入れたり、グラタンにしたり、昼食や夕食には必ず食卓に並んでいます。

朝食としてよく食べられているのは「プーロ」と呼ばれるお粥で、

オーツ麦→“カウラプーロ”

ライ麦→“ルイスプーロ”

お米→“リーシプーロ”

と呼ばれています。

