

旭川圭泉会病院栄養部



7月の
行事予定

7月22日(木) 海の日
A食:天丼
B食:かに入り茶碗蒸し

※食種・食形態によって異なります。

7月28日 菜っ葉の日

日付は「7(な)2(っ)8(ぱ)」という語呂合わせが由来です。葉物の野菜を食べて夏バテを防ごうという日です。「菜っ葉」とは野菜の葉、または葉の部分食用とする野菜のことを意味します。主に葉の部分食用とする野菜のことを「葉菜類(ようさいるい)」または「葉物(はもの)」といいます。葉物野菜にはキャベツ・白菜・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・野沢菜・水菜・レタスなどがありビタミン類、ミネラルが豊富に含まれています。

気を付けたい病気

40・50代編 肝疾患

肝臓は年齢と共に小さくなり、それに伴って働きも低下します。肝疾患の中でも40・50代で特に多くみられるのは脂肪肝です。主な原因はアルコールの過剰摂取(比較的30・40代)、肥満や運動不足(50代)、不規則な生活習慣です。お酒よりも食べ過ぎによる原因の方が多く傾向にあります。運動不足もまた、その一つです。

肝臓は別名「沈黙の臓器」と呼ばれ、なかなか自覚症状が現れずに、気付かぬうちにどんどん病状は進行します。放っておくと肝硬変へと悪化してしまいますので、症状が無くても早めの受診をお勧めします。

脂肪肝に特効薬はありません。日々の生活習慣に気を付ける事が治療法であり、予防方法です。

【食事面】

○バランスの良い食事をとりましょう

メインとなる主菜(肉や魚、大豆製品や卵)に野菜やキノコ、海藻類などの食物繊維やミネラル分の豊富な食材を取り入れた副菜を二種類の三菜が基本の食事です。



【運動面】

○運動習慣を身に着けましょう

ウォーキングなら一日10000歩が理想ですが、いきなりは難しいという場合は、いつもより10分多く歩くというところから始めてみましょう。



無理な目標はたてず、できる事から少しずつ始める事が、長く続けるコツです。

福島県のご当地野菜

いわき伝統野菜

いわき市内において「自家採種」や「株分け」により今日まで世代を越えて受け継がれてきた「在来作物」のことです。長い年月をかけてその土地の気候や風土に馴染み人々の衣食住を支えてきたことから「地域の知的財産」あるいは「生きた文化財」ともいわれています。

近年、いわき市は希少な作物の魅力を発信するとともに、次世代を担う子どもたちに継承するため、伝統野菜を活用した農業振興を推進しています。

【主な栽培品目】

・いわきとっくり芋

酒徳利のような面白い形と長芋と自然薯との間の程よい粘りで、アクやクセが少なく食べやすい。

・あかごぼう

太くて大きく内部が空洞化している。風味がよく、繊維が柔らかいため、中まで味が浸み込みやすい。

・小白井きゅうり

上部は淡い緑色、下部は白色、円筒形の太く短い形。シャキシャキとして歯切れもよく香り高い。

世界の主食

イタリア パン

イタリアの主食といえばパスタのイメージがありますが、主食はパンです。パスタにもパンがそえられ、パスタのソースをパンにつけて食べます。イタリアのパンは塩分が少なくソースやオリーブオイルを付けて食べます。

「フォカッチャ」はイタリア生まれの平たいパンで、火で焼いたものという意味があります。

細長い棒状の「グリッシーニ」はイタリアのレストランではほとんどのお店で出てきます。

イタリアの朝食では、買って数日置いておける軽くて甘いパン(あるいはパンをジャムなどで甘くしたもの)が主食です。コルネット(クロワッサン)、フェッテビスコッターテ(硬いラスク)、まるでビスケットそのもののビスコッティなどがあります。



フォカッチャ



グリッシーニ