

栄養部通信

2022年
10月号

旭川圭泉会病院栄養部



10月の
行事予定



今月の行事食の

予定はありません。



10月2日 豆腐の日

10月2日は豆腐をたくさん食べてほしい、親しみを
持ってもらいたいといった思いから、「とう(10)ふ
(2)」の語呂合わせにて制定されました。

豆腐には素朴な食感の”木綿豆腐”と口当たりがな
めらかな”絹豆腐”があります。

原材料が「大豆」のため、高カロリーを抑えたい方
にはおススメで、1日に食べる目安量は1/3~1/2丁程
度が良いでしょう。また、ビタミン類も含まれてい
るので、美肌に効果があるともいわれています。

基本味 五味

酸味について



酸味は舌の両側の奥で感じやすいとされています。

酸味とは酢やレモン、梅干などの「酸っぱい」と
言い表される味のことを言い、人間が味わうこと
のできる五類の基本的な味の1つです。

本来腐ったものや未熟なものを示す酸として認識
されますが、食経験を重ねるにつれて、食欲増進や
エネルギー代謝に関わる有機酸を示す味として好ま
れるようになると考えられています。

酸味を口にすると、無意識に口をすぼめた独特な
表情になりますが、これは唾液腺を刺激して、唾液
分泌を促したり、唾液を口の中にためたりすること
で、本来腐ったものなどを示す味である酸味を中和
して洗い流すためだと考えられています。

適度な酸味は清涼感を与えるとともに、塩味や甘
味、食材の味を引き立てて食べやすくする特徴があ
ります。

特に酸味の梅と塩との組み合わせは、美味しさをも
たらす基本的な要素として、古来より重視され、
そのバランスが良ければお互いの味が食べやすく和
らぐことからほどよい味に加減することを「塩梅
(あんばい)」というようにもなりました。

ご当地料理 関西

兵庫「明石焼」

明石名物の「明石焼」は、大阪のタコ焼きの
ルーツであると言われていいます。卵とだし汁をたっ
ぷりと使い、ふっくらと柔らかく焼きあがった衣と、
こりとしたタコの歯ごたえが特徴で、だしに浸し

大阪府「串かつ」

「串かつ」は通天閣でおなじみ”新世界”で大正末
期から昭和初期に発祥したと言われていいます。「とん
かつよりも食べやすい物を」と研究され、牛肉・野
菜・魚介類などバラエティーに富んだ素材を串にさし
て、揚げたてをいただくのが主流です。

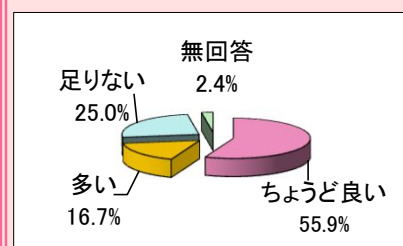
和歌山「さばのなれ寿司」

和歌山に古くから伝わる郷土料理の一つ。有田・
日高地方の人々が秋祭り等地域の行事食として作り、
その技術を伝承してきました。サバをすし飯にのせ
て、あせの葉で巻いた後、寿司桶にきっちり詰め、
重しをかけ4日ほど置いて食べます。独特の香り
を持つ、「本なれ寿司」は発酵されて表面にうっすら
とカビが生えたものが旨いとされています。

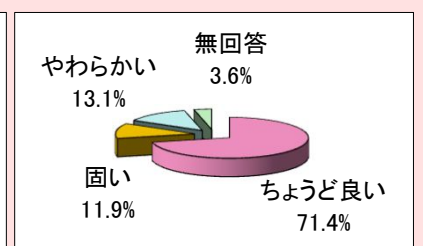
嗜好調査結果

9月1日に1-2. 5-2. 3-5. 3-6病棟で嗜好調査を行いました。

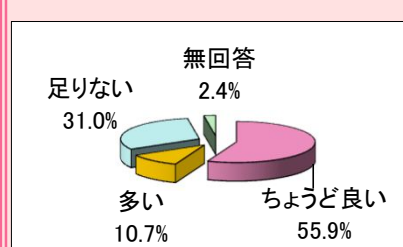
【主食の量】



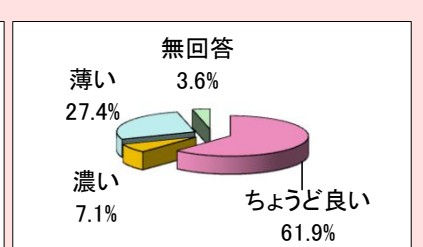
【主食の歯あたり】



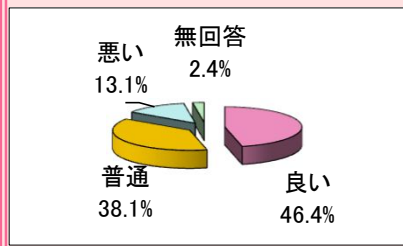
【おかずの量】



【おかずの味付け】



【おかずの盛り付け】



これからも、味だけでなく、
見た目からも満足して頂ける
お食事を提供できるよう
綺麗な盛り付けを心がけて
いきたいと思っております。
アンケートのご協力ありがと
うございました。