

旭川圭泉会病院栄養部



○12月25日(日) クリスマス
オードブル

○12月31日(土) 大晦日
年越しメニュー

※食種・食形態によって
異なります。

12月22日 冬至



冬至は1年で最も昼の時間が短い日です。

冬至にかぼちゃを食べる風習ができたのは江戸時代だと言われています。今と違って野菜の保存が難しかった時代に保存がしやすく栄養価が高いかぼちゃを食べて寒い冬を乗り切ろうという昔の人の知恵から冬至にかぼちゃを食べる風習ができました。

「緑黄色野菜の王様」ともいわれるかぼちゃは、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンやビタミンB1、B2、C、E、食物繊維などをたっぷり含んでいます。新鮮な緑黄色野菜が少なくなる時期、そしてこれからの寒い冬を乗り切るために、栄養素の高いかぼちゃを食べて風邪などへの抵抗力を高めましょう。

基本味 五味

苦味



コーヒーやビール、ゴーヤなどの舌を刺激するような苦味。人間が味わうことのできる五種類の基本的な味のひとつです。苦味は本来、毒のあるものを示す味として認識されるため、甘味や塩味と比べて、約千倍も感じやすくなっています。

また、子供は、大人以上に苦味に敏感であり、苦味の強いゴーヤやピーマンを口にしながらない傾向があります。その敏感さを持つ理由は、子供が毒のあるものを判別できずに口に入れたとしても、すぐに苦味を感じとって、本能的に吐き出すことで、危険を避けられるようにするためと考えられています。

苦味をもたらす成分は、コーヒーなどのカフェイン、ビールのイソフムロン、ゴーヤのククルビタシンなど、植物由来のものが代表的です。これらの成分は、植物が自身を守るために作り出したと考えられています。苦味があれば、多くの動物も人間と同じように、毒のあるものとして認識するからです。

ご当地料理 近畿・四国

京都府 京の三大漬物

【しば漬け】

鮮やかな紫色が特徴的なしば漬けは、なすを主体としてきゅうりやシソを塩に漬け乳酸発酵させた漬物です。

しば漬けの由来は、壇ノ浦の戦いで絶滅した平家の人間が大原に隠棲した際、里人から差し入れられた紫葉の漬物を「しば漬け」と名付けたと言われていいます。

【千枚漬け】

薄切りにした聖護院かぶを塩漬けにした漬物です。これまでの漬物とは違い長期保存は目的とせず、繊細に漬けていることが特徴的です。

【すぐき漬け】

原材料の酢茎は、ほとんど京都府内で生産されており流通量の少ない漬物です。

江戸時代には上賀茂の特産品として、洛中（都の中心部）への贈り物として使われており、昔から希少価値の高い漬物であったそうです。

旭川の特産物 春菊

春菊はキク科キク属の野菜で春に黄色い花を咲かせることから「春菊」と呼ばれるようになったと言われています。旬の時期は11月～3月頃で冬に旬を迎える野菜です。

【栄養価】

栄養価にも優れた食材でβ-カロテン・ビタミンB群・ビタミンCなどのビタミン類に加え、鉄・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも豊富です。

春菊といえば独特の香りが特徴ですが、この香りはα-ピネンやペリルアルデヒドという成分によるものです。これらには胃腸の調子を整える効果があり、食欲増進効果や消化促進効果が期待できると言われています。

【収穫量】

旭川の春菊の収穫量（2006年度）

収穫量 363 トン

北海道 1位

日本 1位 でした。



北海道内はもちろん、全国的にも旭川の春菊は多くの収穫量を誇っています。