

# 栄養部通信

2023年  
8月号

旭川圭泉会病院栄養部

8月

行事予定



8月15日(火)

洋風まぜ寿司

※食種・食形態によって異なります。



## 8月31日は野菜の日



野菜の日は

「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから。全国成果物商業協同組合連合会(全青連)など9団体の関係組合が1983(昭和58)年に制定しました。

栄養たっぷりで美味しい野菜のことをもっと知ってもらい、たくさん食べることを目的に制定されました。

摂取目標量(成人)

1日350g以上

(うち緑黄色野菜120g以上)

代表的な緑黄色野菜:ほうれん草、人参、かぼちゃ

代表的な淡色野菜:玉ねぎ、キャベツ、白菜、大根

## 体の健康維持に必要な栄養素

### ビタミンB2

《ビタミンB2の性質と働き》

ビタミンB2は水溶性のビタミンで、糖質、脂質、タンパク質の代謝、エネルギー産生にかかわる酸化還元酵素の補酵素として働きます。特に脂質の代謝を助け、皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生に役立ちます。

【ポイント】

脂質を多く取りがちな人に大切な栄養素です。→特に脂質を分解しエネルギーに変えるため、ダイエットをしている人、脂っこい食事が多い人には重要な栄養素です。ダイエット中は食事制限により栄養素が不足する傾向にありますが、脂質の代謝のためにもビタミンB2が不足しないように摂取を心がけましょう。

【摂取の注意点】

摂取不足:成長促進、皮膚や粘膜の保護といった働きがある栄養素なので、不足すると脂漏性皮膚炎、口内炎、舌炎、口角炎などを引き起こすことがあります。

過剰摂取:過剰摂取した場合は尿中に排泄されるため、過剰摂取の心配はありません。

【ビタミンB2を多く含む食品】

・レバー・ウナギ、カレイ、卵、納豆

【1日の摂取推奨量】

男性:1.6mg

女性:1.2mg



## 和食の歴史

### 鎌倉時代

鎌倉時代は階級社会であり、貴族・武士・庶民の間で食事にも違いがありました。

《貴族編》

白米をおかゆにしたり、釜で炊いたやわらかいご飯の「姫飯(ひめい)」を食べていました。柔らかくて食べやすい反面、栄養価の高い胚芽が取り除かれてしまい、いわゆる「脚気(かけ・ビタミンB1不足で起こる)」にもかかりやすかったとされています。おかずは干物や塩漬けなどの保存食が中心でした。

《武士編》

1日2回、1日当たり5合の米が基本でしたが、戦いや旅行など体力が必要なときは1日3回に増やしていました。武士は玄米を好んで食べていて、「強飯(こわめし、こわい)」と呼ばれた、炊くのではなく蒸した玄米を主食としていました。おかずは焼き塩、味噌、梅干しのいずれかと焼き魚が基本でしたが、現地調達で肉を食べることもありました。携帯食として、現代の「おにぎり」にあたる「屯食(とんじき・とじき)」が生まれました。

《庶民編》

お米は年貢として納めなければいけなかったため、庶民が食べられるのは麦・粟(あわ)・稗(ひえ)などでした。一部玄米が混じった粥を食べることが多かったようです。強飯は祭礼など、特別な日のご馳走でした。

## 和食に欠かせない調味料 味噌

大豆や米、麦等の穀物に塩と麴を加えて発酵させて作る発酵食品で、日本料理の代表的な材料です。

《味噌の特徴》

赤味噌

強いコクと塩辛さが特徴的で、味噌汁、煮込み料理(土手料理・牛すじ煮込み)、味噌カツの味付けに使用されます。熟成期間が長く、塩分濃度が高めです。

白味噌

他の味噌煮比べて色が白く、米麴による甘さがあるのが特徴的です。塩分が少なく、優しい口当たりで、味噌汁、雑煮、和菓子などに使用されます。

《味噌の豆知識》

味噌は長生きの薬

味噌にはビタミンEなどが含まれ、体内の酸化を防止してくれる効果があり、肝臓の負担を減らしてくれたり、胃病を予防してくれるといわれています。

お腹の調子を整える

味噌は食物繊維を含むため、腸のお掃除や、いらなくなったものを体の外に出してくれる効果があります。そのため、味噌汁を毎日飲むことにより、体調を整えることができます。