

栄養部通信

2023年
10月号

旭川圭泉会病院栄養部



10月9日(月) スポーツの日

ビビンバ丼

※食種・食形態によって異なります。

10月15日 きのこの日

秋は天然のきのこも多く採れ、きのこ狩りなど山の幸を実感できる季節です。

きのこが多く取り扱われる月である10月に、きのこの消費拡大、生産振興、および健康食品としての有用性や利用方法の消費者への浸透を図るために、1995年に制定されています。

きのこには、ミネラル成分を多く含み、美容や健康に役立つ成分が含まれています。



体の維持に必要な栄養素



ビタミンC

【体内での役割】

ビタミンCは様々な効能があり、体内で貯蔵されない為、日常的に摂取する必要があります。

主な役割は免疫の向上、コラーゲン合成の促進、鉄吸収の増加、ストレス軽減等があり、自身の健康維持・増進に必要な栄養素の一つです。

【ビタミンCが不足すると】

ビタミンCの不足は壊血病、貧血、免疫機能の低下、疲労感や倦怠感を感じるなどの症状、疾病が起こるとされています。逆にとりすぎると、アレルギー反応を起こしたり、消火器系の不快感を感じるなどの症状が出るため、摂りすぎにも注意が必要です。

【1日の摂取量の目安】

男性 90~120mg (約オレンジ1個分)

女性 75~110mg (約キウイフルーツ1個分)

(他にも、パイナップル・レモン・ストロベリー・ピーマン・ブロッコリーなどの果物や野菜もビタミンCを含みます。)



和食の歴史

室町・戦国・安土桃山時代

・武家のおもてなし料理、本膳料理
本膳料理は武家がお客をもてなすための料理です。酒を中心とした「献部」と食事を主とする「膳部」からなります。食事の合間に能が演じられるなどして全体が終わるのは夜を徹することもあったといわれています。

・昆布、かつおぶしによる「だし」の使用が始まる
かつおによる「だし」が用いられたのは1400年代だと考えられています。本膳料理には昆布やかつおだしが使われています。

・茶道から発症した懐石料理
懐石料理は茶道の中から発症してきた料理です。「本膳料理のような堅苦しい作法にしばられず、お茶を飲む前に料理を楽しみましょう」というスタンスです。

懐石料理は千利休が大切にした「一期一会」の精神が生かされています。「その場その場の出会いを大切に」という精神が、特に旬のものにこだわる理由になっています。

和食に欠かせない調味料

みりん

みりんは、本みりん・みりん風調味料・みりんタイプ調味料の3種類に分かれます。

・みりん

アルコールが含まれていて、独特の甘みとコクがあります。

・みりん風調味料

みりんの代用品と言われているが、アルコールが含まれていない為、ツヤと照りは出ません。

・みりんタイプ風調味料

みりんの風味に近づけた調味料です。

【みりんの4つの役割】

①魚やお肉の臭みを消す

②まろやかな甘みを加える

③料理にツヤと照りが出る

④食材の煮崩れ防止

和食の「さ・し・す・せ・そ」には、みりんが含まれてはいませんが、調味料としての使い方は万能です。