

旭川圭泉会病院栄養部



- ・12月25日(水) クリスマスオードブル
A食: フライドチキン盛り合わせ
B食: ポテトミートローフ盛り合わせ
 - ・12月31日(火)
年越しそば
- ※食種・形態によって異なります。

12月20日 ブリの日



魚へんに師と書いてブリと読みます。

12月の旧暦を師走といい、ブリの旬も12月と言われており12月に馴染み深い魚です。

ブリは出世魚といわれ、大晦日に食べると良い新年を迎えられる縁起物として食べられていました。

また、ブリの脂質は良質な脂で体に良いと言われているEPAやDHAが含まれています。脳細胞を活性化したり血中コレステロールの低下などの働きが期待される魚です。

検査項目から何がわかるの??

CRE (クレアチニン)

筋肉のエネルギーの供給源であるクレアチンリン酸の代謝産物で、エネルギーのもとが使われた後に出るものをクレアチニンと言います。

血液に含まれているクレアチニンは腎臓でろ過され、尿として体外に排出されます。

基準値

男性 0.65~1.09mg/dl
女性 0.46~0.82mg/dl

疑われる病気は?

高値…急性腎臓病、慢性腎臓病、心不全など

低値…筋ジストロフィーなど

改善・予防方法は?

クレアチニンのほとんどが腎臓を通して体外に排出されるため、血液中のクレアチニン値が高い場合は腎機能の低下が疑われます。

食事面での改善はタンパク質を摂り過ぎると腎臓に負担がかかる為、過剰摂取を避け、肉・魚・卵などの良質なタンパク質からとるようにしましょう。

また、一日に必要なエネルギー量はしっかりと確保し味付けの濃い食事は避け、塩分を控えた食事を意識しましょう。

日本で発展した料理の歴史



ぎょうざ

〈名前の由来〉

ぎょうざは中国語で「ジャオズ」と発音します。アクセントが少し違いますが子供を授かるという意味の「交子(ジャオズ)」と同じ発音であることから大変縁起の良い食べ物として扱われてきました。

日本のぎょうざは中国での焼きぎょうざの言い方と水ぎょうざや蒸しぎょうざに使われる「ジャオズ」から「ぎょうざ」になったそうです。

〈起源〉

ぎょうざの起源は中国といわれていますが、紀元前3000年頃には同じように小麦粉の皮に具を包んで加熱した食べ物は古代メソポタミア文明の遺跡から見つかっています。

中国では紀元前600年頃の遺跡からぎょうざと似たようなものが発見されているそうです。

現在ではすっかり一般的な食べ物になっているぎょうざですが、日本で本格的に「ぎょうざ」として食べられるようになったのは第二次世界大戦後ということで比較的最近のようです。

日本では中国に渡っていた日本兵が、戦後故郷の宇都宮に戻った際に中国の満州で食べていたぎょうざを懐かしみ、その味を再現した事がはじまりだといわれています。

冬至



12月22日は冬至の日です。

冬至とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日です。今年は12月22日とされています。

日本では冬至の日は名前に「ん」がつくものを食べると「運」を呼び込めると言われています。人参や大根、レンコン、うどん、金柑など様々な食べ物で縁起をかつぎ、栄養をつけて寒い冬を乗り切ってきました。

冬至の日に食べられてきた定番の食べ物といえばかぼちゃです。かぼちゃには「ん」が入っていないと思った方もいるかもしれませんが、かぼちゃの別名は「なんきん(南瓜)」つまり「ん」のつく食材なので運を呼び込むにはもってこいですね。

また、かぼちゃにはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪予防にも効果的です。本来、かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が可能なので冬に栄養を摂る為の知恵として古くから親しまれています。

まだまだ寒さが厳しい日が続きますが、皆さんも「ん」のつく食べ物で栄養と運をしっかりつけていきましょう!!

