

旭川圭泉会病院栄養部



9月7日(火)  
主食のみ、非常時用の保存食を提供

9月20日(月) 敬老の日  
A食:ビビンバ丼  
B食:赤飯(甘納豆入り)

## お彼岸 (9月20日~26日)

お彼岸にお供えする和菓子は、季節によって呼び方が変わります。春のお彼岸の頃は牡丹(ぼたん)が咲く季節なので「ぼたもち」と呼び、秋のお彼岸の頃には萩(はぎ)の花が咲くので「おはぎ」と呼びます。

おはぎのあんこの原料である小豆には、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など幅広い栄養成分が含まれています。

しかし、砂糖も多く使われているので食べ過ぎには注意です。

## 気を付けたい病気

### 40・50代編 メタボリック シンドローム

メタボリックシンドロームとは生活習慣病の前段階の症状を示すものです。

境界型糖尿病や高血圧、脂質異常症、肥満などの症状の程度が軽くても、重なっておこると糖尿病や、心臓や脳の血管の病気につながりやすいと言われています。

#### 《 診断基準 》

腹囲	…男性 85cm以上	女性 90cm以上
血圧	…130/85mmHg以上	
空腹時血糖	…110mg/dl以上	
中性脂肪	…150mg/dl以上	
HDLコレステロール	…40mg/dl未満	



#### 《 食事療法 》

##### ○食事バランスを整える

主食(ごはん、パン、めん類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海藻類・きのこなど)で構成しましょう。めん類は栄養が偏りやすいので、小鉢を1品つけるなどの工夫しましょう。

##### ○エネルギーのとりやすい食品に注意する

お菓子や果物、アルコール類は糖質が、揚げ物や洋菓子は脂質が多くエネルギーが高いため食べ過ぎには注意しましょう。

##### ○よくかんで食べる

早食いは食べ過ぎの原因となります。よくかむことで脳の満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぎます。

## 東京都のご当地野菜

### 小松菜



江戸時代、小松川町周辺(東京都江戸川区)で栽培されていたことから徳川吉宗が名付けたと言われている東京生まれの野菜です。

βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれる、栄養価の高い野菜です。他の野菜と組み合わせて調理することで栄養効果がさらにアップすると言われています。

例: ごま和え→骨粗しょう症予防、老化予防  
こんにゃく、たけのこと一緒に→高血圧予防

### 東京うど



ウドは数少ない日本原産の野菜のひとつです。東京うどは、関東ローム層の地中深く穴を掘り、室(むろ)と呼ばれる地下3mほどの穴の中で育てられます。

地下で育てられることからまっしろでアクが少ないことが特徴です。

ウドは低カロリーであり、他の野菜からはとりにくい栄養素がたくさん含まれています。

皮には繊維質が多く含まれています。サラダや酢味噌和えで食べる場合には皮をむきますが、細いうどの場合や天ぷらや炒め物などに使う場合にはそのまま調理することもあります。

## 世界の主食

### オランダ

#### 【じゃがいも】



昔から伝統的にじゃがいもが料理に使われてきました。揚げてフライドポテトにしたり、茹でてマッシュポテトにしたり、野菜とあわせて肉料理に添えたりします。日本でいう「ごはん」のような位置にフライドポテトが添えられていることが多いです。

オランダではフライドポテトのことを「フリッツ」と呼び、それにマヨネーズのような味のソースをかけて食べるのが定番だそうです。

スーパーマーケットにはいろいろな種類のじゃがいも(つぶしやすいもの、煮くずれしにくいものなど)が大きな袋詰めで売られています。

朝食にはライ麦パンを食べる家庭も多いようです。パンにチーズや野菜をのせたり、バターをぬったパンに粒上のチョコレートをトッピングしたりして食べます。