

# 栄養部通信

2021年  
12月号

旭川圭泉会病院栄養部

12月

行事予定

12月22日(水) 冬至  
お汁粉  
12月25日(土) クリスマス  
ミートローフ盛り合わせ  
12月31日(金) 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12日 明太子の日

たらこの別名、明太子。この日が明太子の日となった由来は、日本で初めてこの名称が新聞に登場したのが大正3年のこの日でした。

韓国伝来の辛子明太子が初めて日本に到来した場所は、山口県下関といわれています。

## 気を付けたい病気 30代編 高尿酸血症

血液中の尿酸値は、通常一定範囲に保たれていますが、7.0mg/dℓを超えると「高尿酸血症」と診断されます。

健診で尿酸値が高いと指摘される人は成人男性の約2割にもものぼるといわれていますが、最も多いのは30代です。

これまでは「贅沢病」などといわれ、グルメな中高年がかかる病気と言われていましたが、若いときからの過飲食や欧米化した食生活、そして運動不足などが、近年の痛風発症の若年化の原因ではないかといわれています。

※血中尿酸値が高いと痛風になりやすくなります。

〈治療・予防〉

### ●尿酸値を下げるための生活習慣

- ・肥満の解消
- ・栄養バランスがとれた規則正しい食生活
- ・適度な運動を心がける
- ・ストレスをため込まない

### ●尿酸値を下げる食べ物、飲み物

- ・牛乳、乳製品  
乳製品はプリン体が少なく尿酸値を下げる働きがあります
- ・ビタミンCを多く含む食材  
キャベツやジャガイモ、果物などに含まれるビタミンCは尿酸排泄を促す働きがあります
- ・水



水を多くとると尿量が増え尿酸を排出しやすくなります。1日1.5~2ℓを目安に積極的に水を飲みましょう



## 大阪府のご当地野菜

### 毛馬胡瓜 (けまきゅうり)



長さ約30cmで果実の先端部より2/3は淡緑白色なのが特徴。果肉は歯切れよく、果実の先端部には独特の苦みがあります。

### 金時人参

江戸時代から昭和初期にかけて大阪浪速区付近の特産であり「大阪人参」と呼ばれていました。根身は約30cmで深紅色、肉質は柔軟で甘みと香気強いのが特徴です。



### 高知ごぼう



太いものは中が空洞になり、詰め物料理などにも使われます。香りがよく、柔らかいのが特徴です。

### 勝間南瓜 (こつまなんきん)

重量900g弱と小ぶりで縦溝とこぶのある粘質なカボチャです。果皮は濃緑色ですが、熟すと赤茶色になります。



## 世界の主食 ロシア

### ○パン

ライ麦で作った黒パンや、ライ麦を混ぜたパン、小麦だけのパンなど様々な種類があります。お祭りや結婚式などのお祝いの時には「カラヴァイ」という美しい模様入りのパンも食べられます。

### ○カーシャ

カーシャはロシア人のソウルフードともいえる昔ながらの家庭料理です。そばの実や麦、米などの穀物をスープや牛乳で炊き込んだもので、イタリア料理で言えばリゾットのような料理です。中でもロシア人に一番人気があるのはそばの実のカーシャです。



### ○ピロシキ

日本では揚げたパンのイメージがありますが、実はロシアではオーブンで焼くのが一般的です。パン生地の中にキャベツやじゃがいも、ひき肉、卵などを入れて丸めて焼いた素朴なパンです。