



# ヘルスケアレシピ



第1号  
2013年  
新春

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

## ヘルスケアレシピ創刊のごあいさつ

あけましておめでとうございます。2013年から、生活習慣病予防のための食事や、旬の食材紹介・レシピ、四季の行事などの情報をお届けする“ヘルスケアレシピ”を創刊することになりました。ヘルスケアレシピは年4回、栄養科の管理栄養士が作成・更新していきます。皆様が食に興味を持っていただき、食生活改善への糸口に繋がれば光栄です。楽しくご愛読して頂けるようなものにしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

### ～栄養科紹介～

当院の栄養科は管理栄養士が5名常勤しております。入院患者様・外来患者様の栄養管理や食事相談を行い、おいしく健康なお食事を召し上がって頂けるよう、努めております。



## えいよう広場

### ～おせち料理とお餅について～



**おせち料理**：おせち料理は中国から伝わった五節供の行事に由来します。基本は祝い肴三種（関東では黒豆、数の子、田作り）、煮しめ、酢の物、焼き物です。ひとつひとつの料理は、火を通したり干したり、あるいは酢につけたり、味を濃くするなど、日持ちのするものが多いです。これは歳神様を迎えて共に食事を行う正月の火を聖なるものとして捉え、神と共食する雑煮をつくるほかは火を使う煮炊きができるだけ避けるべきという風習に基づきます。

**お餅**：お正月にお餅を食べるのは、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた正月行事「歯固めの儀」に由来します。餅はハレの日に神様に捧げる神聖な食べ物でした。また、餅は長く伸びて切れないことから、長寿を願う意味も含まれています。年神様に供えた餅を神棚から下ろしお供え物をいただくことで、一年の無病息災を祈る気持ちが込められています。

### お餅のカロリーについて



ご飯軽く1杯

≒

約240kcal



焼き餅2個

きなこ餅にすると + 50kcal

お雑煮にすると + 70kcal

おしるこにすると +240kcal



☆ポイント☆お餅の食べ方によってカロリーが変わるので、食べ方に気を付けましょう!!

おせち料理は塩分・糖分が多いので注意が必要!!

～塩分を控える調理のポイント～

- ① だしをしっかり取って、薄味でもおいしく調理できるようにしましょう。
- ② おせち料理は加工食品が多いので、毎食摂らないように気を付けましょう。
- ③ さんしょう、ゆずなどの香辛料や香り、酸味のある食材を利用しましょう。
- ④ お雑煮は野菜をたくさん入れると、汁が少なくなり、減塩にも効果的です。

# 旬の食材レシピ

**あさり** ビタミンB2、カルシウム、鉄が豊富で、たんぱく質は魚肉の半分ほどで、低脂肪です。目利きの方法は、殻をかたく閉じていて、殻がふっくらしているものは身も太っているのでおいしいです。むき身はつやと弾力があるものを選びましょう。

**菜の花** カロテン、ビタミンC、B1、B2、カルシウム、鉄分などの栄養素が豊富に含み、とくにビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。体の抵抗力を高め、風邪を予防するほか、貧血の予防にも効果があります。花が咲き始めると味が落ちてしまうので、できるだけ早いうちに食べましょう。

## あさりと菜の花の炊き込みご飯

### 材 料 (2 合分)

お米	2合
あさり (むき身)	150g
菜の花	50g
だし昆布	5cm角
酒	100ml
塩	小さじ1/2
醤油	大さじ1
白ごま	適量



一人分 395kcal 塩分 2.1g

### 作り方

1. 菜の花は色よくゆでて、2センチに切る。あさりはしっかりと洗う。
2. 小鍋に酒を沸騰させ、あさりを入れる。2分ほどゆでたら身をザルに受けながら、汁はボウルに分けておく。
3. 茹で汁が冷めたら釜に入れ、他の調味料と合わせ、2合の水加減になるように水を足す。
4. 炊き上がったら、あさり・菜の花を入れて混ぜ合わせ、少し蒸らして出来上がり。お好みでごまを振ってもおいしく召し上がれます。

## しんとし健康セミナー開催のお知らせ

2012年9月より、当院循環器内科の折茂医師と栄養科が主体となり、セミナーを開催しています。内容は、脳卒中や心臓病のリスクとなっている動脈硬化や生活習慣病を未然に防ぐための注意点などをお伝えしています。

当セミナーは全5回シリーズとなっており、参加費は無料です。どなたでもお聞き頂けますので、どうぞお気軽にご参加ください。

次回予定 : 2013年1月11日(金) 13:00~

場所 : 整形外来ロビー

テーマ

循環器内科医師「加齢と血管老化」

管理栄養士「薄味でもおいしい！」

塩分を控えた食事の作り方

第4回目 : 2013年3月8日(金) 13:00~

第5回目 : 2013年5月17日(金) 13:00~

## 管理栄養士による

栄養食事相談を行っています



個別に1回30分程度でお話させていただきます。高血圧、糖尿病などの生活習慣病、食事管理でお困りの方や食事で聞きたいことがある方など、ご気軽にご相談ください。予約制になりますので、ご希望の方は主治医にご相談ください。

## 編集後記

皆様こんにちは。「MSグループ」はいかがでしたか？最近、「ごぼう茶」、「黒糖ダイエット」、「炭水化物抜きダイエット」など、テレビや書籍では健康に関する情報がたくさん流れていますね。健康を気にされている方が増えたことはとても良いことですが、中には偏った情報や、体質によってはお勧めできないものもあります。気になることがありましたら、管理栄養士がご相談に乗りますので、一度主治医に相談してみてください。最後になりますが、今年一年 皆様の健康をお祈りいたします。