

# おやまだ給食だより

2017年  
2月号

## 鱈 (さわら)

味が良くなるのは産卵前で脂が乗る10月から3月頃。「寒さわら」の名があります。

体に比べて腹が狭いため「狭腹」から名づけられたそうです。出世魚で体調50cmまでを「さとし」70cmまでを「なぎ(やなぎ)」それ以上を「さわら」と呼びます。

白身で脂が多く、柔らかい肉質です。

△栄養について▽  
良質な脂といわれるDHAやEPAをはじめ・ビタミンD・ビタミンB12が多く含まれます。  
△当院のメニュー▽  
・塩焼き  
・レモン味噌焼き  
・蒸し魚  
・味噌蒸し

## いちご



食べている部分は実ではありません。花托(かたく)が発達したものです。

花托とは花が育つ茎の付け根を指します。

△栄養について▽  
風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンC、目いいアントシアニン

ビタミンCが流れ出てしまうのでヘタをつけたまま洗いましょう。

## キャベツ



冬キャベツ・結球、葉ともに硬い ↑2月はこれ!

春キャベツ・結球、葉ともに柔らかい

夏キャベツ・結球硬い、葉柔らかい

寒玉(かんだま)と呼ばれる冬キャベツ。甘みがあり、ロールキャベツのように煮込む料理に適しています。

△栄養について▽

胃粘膜を保護するビタミンU(キャベジン)を多く含みます。消化負担がかかる揚げ物の付け合わせになつて「千切りキャベツ」は理になつて残さずに食べましょう。

また、淡色野菜の中ではビタミンCが多いです。芯の周辺に多く含まれていると言われています。

△当院のメニュー▽  
・ロールキャベツ  
・和え物  
・味噌炒め

## 「冬脱水」

ご存じですか?

1~2月は最も湿度が低い季節です。唇、手指、肌などから乾燥を感じる方が多いかと思えます。しかし、乾燥は肌以外にも様々な影響をおよぼします。

・粘膜の乾燥 ↓粘膜は湿った状態で機能します。乾燥しているとそのバリア機能が低下して感染しやすくなります。よって風邪を引きやすくなります。炎症を起こしやすくなります。

・血液の減少 ↓脱水により血液が濃くなり血行不良を起こし、それに伴い血圧も高くなります。冷えと相まって脳梗塞などが増える要因になります。

水分が不足しやすい場面

- ・就寝の前後
- ・運動の前後、途中
- ・入浴の前後

水分補給について

お茶か水にしましょう。甘い清涼飲料水は糖分を多く含むものが多いです。生活習慣病予防のためにも砂糖の入っていないものを選びましょう。

また、カフェインやアルコールを含む飲料は水分を尿として排泄することを促すので、水分補給が目的のときはおすすりませせん。

## 1月の行事食のご紹介

### 二月の行事食

- 一日 御一日献立
- 二日 豚肉の味噌鍋
- 三日 節分
- 十一日 建国記念日
- 十六日 ねぎま鍋



ちゃんこ鍋



成人の日



御一日献立

## 栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★  
血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか?お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★  
お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。