

食事にまつわる今月のトピックス “たけのこ”

今月は、春の味覚『たけのこ』についてのお話です。

たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のことで、「筍（たけのこ）」という字は、一句（いちじゅん、10日間）で竹になることが由来と言われています。「雨後の筍」という言葉が示すように、条件が整うと次々に伸び始め、1日に121cmという記録もあるのだそうです。日本には600種類以上の竹がありますが、たけのことして食べられるものはそのうちの10種類程度で、店頭で見かける品種のほとんどは、「孟宗竹（もうそうちく）」と呼ばれる品種です。3～5月にかけて収穫され、柔らかく香りが良いのが特徴です。

新鮮でおいしいたけのこを見分けるポイントは、ずんぐりとした形で重いこと、穂先は黄色で開いていないこと、切り口がみずみずしいことです。たけのこは、「湯を沸かしてから掘れ」という言葉があるほど、鮮度が命の食材で、購入したらすぐにゆでるのがよいでしょう。ゆでる際に米ぬかを使うことで、えぐみのもとであるシュウ酸を取り除くことができます。

たけのこの栄養としては、食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。また、野菜類の中ではたんぱく質を多く含み、うま味のもとであるアミノ酸の一種、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸が含まれています。たけのこの切り口に白い粒や粉がついていることがありますが、あれはチロシンが結晶化したものであるため、取り除く必要はありません。

病院の食事では、4月19日の夕食に「たけのこの天ぷら」、30日の夕食に「ふきとたけのこの炒め煮」をお出しする予定です。この時期ならではの食材で春の訪れを感じていただければと思います。

東北大学病院 栄養管理室



食事にまつわる今月のトピックス “ごぼう”



今月は『ごぼう』についてのお話です。

ごぼうは中央アジアが原産で、日本には中国から伝わり、平安時代から食べられるようになったと言われています。ごぼうを食用としているのは、日本や韓国、台湾だけであり、中国では漢方薬、欧州ではハーブとして用いられています。

ごぼうは漢字で「牛蒡」と書きますが、これは牛の尾に似ているからという説や、中国では「牛」は大きな草木を表す漢字であること、ごぼうが「蒡」という植物に似ていることから、これらの漢字が使われているようです。

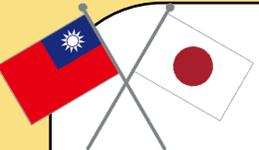
ごぼうの旬は、春～夏、秋～冬の2回あります。これからの季節は、初夏に早採りされる「新ごぼう」が出回り始めます。新ごぼうは、アクが少なく、上品な風味があり、食感は非常にやわらかいため、煮物や炒め物の他に、サラダにも最適です。

ごぼうは乾燥に弱いので、泥つきのものは新聞紙で包み冷暗所で保存、洗ってあるものはポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。泥つきのほうが鮮度を保つことができるため、風味が良く、日持ちもします。美味しいごぼうを見分けるポイントは、まっすぐでひげ根が少なく、ひびやしわがないもの、太すぎるものは「す」と言われるスカスカとしたすき間が空いている恐れがあるため、太すぎないものを選ぶと良いでしょう。

ごぼうの栄養としては、食物繊維の含有量が野菜の中でもトップクラスであり、便秘の解消や腸内環境を整える効果、余分なコレステロールの排泄効果が期待できます。また、ごぼうのアクの正体である、クロロゲン酸やタンニン、抗酸化作用を持つポリフェノールであるため、水につけてのアク抜きは手短かにすると機能性成分の損失を少なくすることができます。

病院の食事では、ごぼうサラダやきんぴらごぼうを提供しています。ごぼう特有の風味とシャキシャキとした食感をどうぞお楽しみください。





【食事にまつわる今月のトピックス

“6月の特別メニュー食（選択食） “丼フェア”】



今月は、当院の入院患者食で提供している「特別メニュー食（選択食）」についてご紹介します。

特別メニュー食（選択食）は、患者さんの食事を選択する意思を大切に、患者さんのQOL向上を図ることを目的に、毎週月～木曜日の夕食と、金曜日の昼食に実施しています。

2018年からは、患者さんから人気の高い麺料理や丼ものを“麺フェア” “丼フェア”と称して5日間日替わりで提供するイベントを開催しており、毎年たくさんの申し込みを頂いています。今年は6月13（月）～17（金）に“丼フェア”を開催します。内容は、プリプリなえびの食感が楽しめる当院オリジナルレシピの大人気メニュー“天津飯”の他、新メニューの“牛ステーキ重”や“ルーロー飯”等、食欲がない患者さんにも食事を楽しんで頂けるようなメニューを予定しています。

今回は丼フェアで提供するメニューの中から、新しく考案した“ルーロー飯”の魅力についてご紹介します。ルーロー飯は、台湾の定番料理で、甘辛く煮込んだ豚肉のかけご飯のことです。細かく刻んだ豚肉を、八角や五香粉（ウーシャンフェン＝八角やクローブ、花椒などの混合スパイス）を用いた醤油ベースのタレと一緒によく煮込み、豚肉のうま味とスパイスの香りが絡み合った、味わい深い料理です。豚肉には、鶏肉や牛肉と比較すると、炭水化物からエネルギーを作り出すのに必要なビタミンB1が豊富で、八角には、「胃腸をととのえる効果」、「食欲を増進させる効果」があるとされています。ルーロー飯は、疲れが溜まり、食欲が落ちやすいこれからの季節にぴったりの料理と言えます。

メニューを考案した栄養士・調理師からのコメントをご紹介します。

栄養士：「甘辛く煮た豚肉に八角と五香粉を使用することで、普段の食事とは一味違った風味をお楽しみいただけます。」

調理師：「粗びきにした豚肉の中に、きくらげや筍のシャキシャキとした歯ざわりが一緒になった面白い食感に仕上げました。八角を中心としたスパイスで食欲をそそる一品です。」

本場台湾の味が味わえるルーロー飯は、6月16日（木）に提供予定です。

どうぞお楽しみに。

東北大学病院 栄養管理室



丼
フ
ェ
ア



食事にまつわる今月のトピックス “すいか”

今月は『すいか』についてのお話です。

すいかの原産地は南アフリカの砂漠地帯とされ、原産地近くのエジプトでは4000年も前から栽培が始められたと言われています。日本へは、1570年頃に九州に伝わったのが最初とされ、江戸時代中期には、すいかが販売を目的として栽培されるようになりました。明治時代以降は、人々の生活に合わせ、種なしすいかや冷蔵庫で冷やしやすいくちすいかなど、さまざまな品種が誕生しました。現在では、外国から取り入れたものと日本で育成したものを合わせると150種以上の品種があります。

美味しいすいかを見分けるポイントは、果皮にツヤがあり縞模様がかっきりしているもので、軽く叩いた時にポンポンと弾むような澄んだ音がすると食べごろのサインです。すいかを丸ごと保存する場合は、風通しの良い涼しい場所に、カットしたものは水分が飛ばないようにラップに包んで冷蔵すると良いでしょう。

すいかに含まれる栄養素には、抗酸化作用のあるβカロテンやリコピン、余分なナトリウムを排泄してくれる働きのあるカリウムなどがありますが、特筆すべきものとして、シトルリンがあります。シトルリンは、すいかから発見されたアミノ酸であり、血管を拡げて血流をスムーズにする働きがあります。シトルリンが血流を改善することで、むくみや冷えの改善、新陳代謝の向上などの効果が期待されています。

すいかの摂取目安量は、1日に2切れ（200g）です。食べすぎれば摂取エネルギーオーバーとなりやすいため、注意しましょう。

病院の食事では、昼食の果物ですいかを提供しています。食欲のない患者さんでも「すいかならさっぱりと食べられる」と人気の果物です。夏の風物詩のすいかをぜひお楽しみください。

食事にまつわる今月のトピックス “とうもろこし”



今月は『とうもろこし』についてのお話です。

とうもろこしの原産地は、メキシコ、ポリビアなどの中南米付近で、探検家のコロンブスがスペインへ持ち帰ったことがきっかけで、世界各地で栽培されるようになりました。日本へは、16世紀後半にポルトガル人により長崎に伝えられたとされており、そこから関東や東北まで広がりました。その後、明治時代にアメリカから新品種が導入されて、北海道開拓を機に北海道でも盛んに栽培が行われるようになりました。

美味しいとうもろこしを見分けるポイントは、皮の緑色が鮮やかで、ひげが褐色であることです。皮がむいてある場合は、粒がそろっており、ツヤのあるものを選ぶと良いでしょう。収穫をすると直後からどんどん味が落ち始めるため、買ってきたらすぐにゆでる、蒸すなどし、冷蔵庫で保存しましょう。

美味しく火を通す方法を3通りご紹介します。お好みの方法をお試しいただければと思います。

- ①湯から入れて3～5分ゆでる…しゃきとした仕上がりになります。
- ②水から入れて、沸騰後3～5分ゆでる…ジューシーでふっくらとした食感に仕上がります。
- ③ラップで包み電子レンジ（600W）で5分加熱する…水っぽくならず、味が凝縮されます。

とうもろこしの栄養としては、胚芽（粒のつけ根の白っぽい部分）にビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。さらに、便秘の予防や改善に有効とされるセルロースが多く、食物繊維の宝庫と言われています。しかし、とうもろこしは野菜の中でも糖質が多く、高エネルギーの食材です。1日の摂取目安量は、1/2本（90g、芯つきで130g）ですので、野菜だからと言って食べすぎには気を付けましょう。

病院では、とうもろこしを使用した「キャベツの和風サラダ」、「卵の花」、「カラフルおから」をお出ししています。とうもろこしの甘みを感じられる他、彩り良く食感に変化がでますので、ぜひお試しください。

食事にまつわる今月のトピックス “梨”



今月は『梨』についてのお話です。
梨には、「日本梨」「西洋梨」「中国梨」の3種がありますが、今回は皆さんになじみの深い「日本梨」についてお話します。

日本梨は中国や朝鮮半島、日本の中部地方以南に自生する野生種やヤマナシが起源とされ、梨栽培は弥生時代から行われていたと言われています。

日本梨の品種は、江戸時代にはすでに150種を超え、明治時代には「二十世紀」や「長十郎（ちょうじゅうろう）」、昭和時代には「幸水」や「豊水」など、今日でもよく知られている品種が誕生しました。宮城県では、利府町、美里町の梨栽培が有名で、それぞれ「利府梨」、「北浦（きたうら）梨」の愛称で親しまれています。「利府梨」の代表的な品種は長十郎で、「北浦梨」は幸水、豊水などです。それぞれの品種の特徴としては、長十郎は、肉質がややかためで、ほどよい甘味があること、幸水は果肉が緻密でやわらかく、ジューシーで強い甘さを持つこと、豊水は果肉がやわらかく多汁で、甘みが強く、適度な酸味もあることです。

美味しい梨を見分けるポイントは、横に大きく重心が低いもの、お尻の中心の花の跡がきゅっと締まっているものを選ぶと良いでしょう。保存する際は、水分が減ると味が落ちるため、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

日本梨の栄養としては、ソルビトールという糖アルコールが果物の中でも多く含まれており、便を軟らかくして便秘解消に役立つとされています。また、東洋医学では、梨のしぼり汁は咳止めに効果があると言われています。日本梨の1日の摂取目安量は1/2個（200g）のため、食べすぎには気を付けましょう。

梨の旬を迎える9月は、病院食の果物で日本梨を提供します。品種は幸水と豊水で、その日に美味しいものを仕入れています。それぞれの味わいの違いを楽しんでいただければと思います。

食事にまつわる今月のトピックス “鮭”



今月は『鮭』についてのお話です。

鮭はサケ目サケ科の魚の総称で、産卵時期を迎える今の時期が旬の魚です。「鮭」と呼ばれる魚には、白鮭、紅鮭、銀鮭など様々な種類があります。

日本で鮭というと、「白鮭」を指すのが一般的で、市場に出回るほとんどが、国内で獲れた天然ものです。獲れる時期によって呼び名が変わり、産卵の時期である秋に獲れるものは「秋鮭」、春から初夏にかけて沿岸で獲れるものは「時鮭（ときしらす）」と呼ばれています。時鮭は、若い鮭で白子や卵が少なく、栄養が身に行き渡っているため、秋鮭よりも脂のノリが良いとされています。「紅鮭」は、身が濃い鮮やかな紅色をしており、主にアラスカやロシアが産地です。日本ではほとんど水揚げがなく、日本には海外で獲れた天然ものが冷凍輸入されています。紅鮭は、鮭の中でも最高の味とされ、身がしまっていて味が濃いのが特徴です。「銀鮭」は、養殖がほとんどで、チリで養殖されたものが圧倒的に多く輸入されています。日本での銀鮭の養殖は、宮城県がはじまりで、現在では国内生産量の9割を宮城県が占めています。銀鮭は、脂のノリがよく、身が軟らかいのが特徴です。

鮭の身はサーモンピンクと呼ばれる綺麗な色をしており、一見赤身魚のようですが、実は白身魚に分類されます。身が赤いのはアスタキサンチンという色素によるもので、小さなエビやカニを餌としているためです。

鮭の栄養としては、一般的な白身魚と比べるとDHAやEPAなどのn-3系不飽和脂肪酸を多く含んでいます。また、脂溶性ビタミン類の含有量は赤身魚と同等以上で、特に、カルシウムの吸収を高めて骨や歯の形成に役立つビタミンDは、鮭1切れ（約80g）を食べると、日本人の1日に必要な量を十分補うことができるほど豊富です。

病院の食事では、10月16日昼食「鮭の漬け焼き」、21日昼食「鮭のちゃんちゃん焼き」をお出しします。今が旬の脂がのって美味しい鮭をどうぞお楽しみください。

東北大学病院 栄養管理室

食事にまつわる今月のトピックス “柿”

今月は『柿』についてのお話です。

柿は日本や中国が原産の果物で、奈良時代から栽培されてきました。当初は全て渋柿でしたが、鎌倉時代に入って甘柿が誕生しました。甘柿は渋柿の突然変異と考えられており、日本特有の品種です。

柿の品種は1000種類以上ありますが、大まかに甘柿と渋柿に分けられます。甘柿とは熟すにつれて渋みが抜け、甘みが強くなる柿のこと、渋柿とは熟しても果肉が硬いうちは渋みが残る柿のことです。渋柿を軟らかくなる前に食用とするには、渋抜き(脱渋)をする必要があります、店頭に並んでいるものはアルコールや炭酸ガスを使って渋抜きされています。

柿の渋みはタンニンによるもので、このタンニンが唾液に溶けることで渋みを感じます。渋抜きをすると、タンニンが不溶化し唾液に溶けなくなるため、甘みを強く感じるができます。柿を切った断面に黒ゴマのような斑点があることがありますが、これは不溶化したタンニンのため、甘くなった証拠です。

タンニンはポリフェノール的一种で、抗酸化作用があり、老化や動脈硬化の予防が期待できます。さらに、アルコールの分解で生じるアセトアルデヒドを分解する働きもあるため、二日酔いの予防にも良いと言われています。その他の栄養としては、ビタミンCが多いのが特徴で、柿1/2個でみかん2個と同程度のビタミンC約50mg(日に必要な量の約50%)を摂ることができます。さらに、食物繊維も豊富であるため、「柿が赤くなると、医者が青くなる」ということわざは、それなりの根拠があるようです。

病院の食事では、11月9、11、17日の昼食の果物で柿をお出しします。
今が旬の美味しい柿をどうぞお楽しみください。

食事にまつわる今月のトピックス “小松菜”

今月は『小松菜』についてのお話です。

小松菜は中国原産の野菜で、江戸時代に小松川（現在の江戸川区周辺）で栽培されていたことから「こまつな」と呼ばれるようになりました。現在も東京のほか、埼玉、千葉、群馬など関東で栽培が多く、関東の雑煮には欠かせない野菜です。

小松菜の旬は冬ですが、ハウス栽培が盛んなため、一年中出回っています。寒さに強く、霜にあたると甘みが増して美味しくなります。冬の寒さにさらして「寒締め栽培」したものを「ちぢみ小松菜」といい、甘みとうま味が濃いのが特徴です。小松菜自体の見た目はほうれんそうに似ていますが、アクがほとんどないため、下ゆでせずに生でも使うことができます。炒め物、煮物、和え物など調理の幅が広く、ほかの食材との相性も良いため、様々なメニューに取り入れやすい野菜です。

美味しい小松菜を見分けるポイントは、葉が濃い緑色で厚く、茎が太く葉先までピンとみずみずしいものが良いです。保存する際は、湿らせた新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。時間が経つと葉がしおれて黄ばんでしまうため、2～3日以上おく場合はかためにゆでたものを冷凍すると良いです。

小松菜にはβカロテン、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素を含んでいますが、特にカルシウムはほうれんそうの3倍以上含まれています。骨にカルシウムを沈着させる作用のあるビタミンKも多いため、骨粗しょう症予防に効果的な野菜といえます。

病院の食事では、みそ汁の具やお浸し、和え物などでお出ししています。今が旬の甘みが増した小松菜をどうぞお楽しみください。

東北大学病院 栄養管理室

食事にまつわる今月のトピックス “大根”

今月は「大根」についてお話しします。

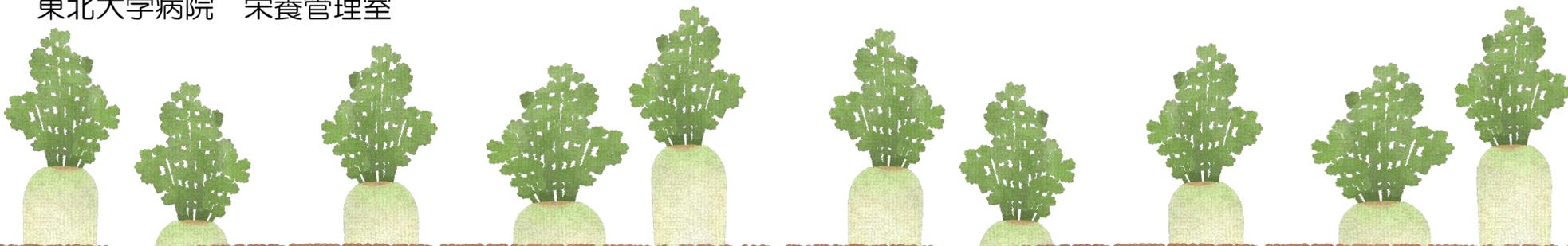
大根は奈良時代の歴史書「古事記」に登場するほど歴史の古い野菜で、一般的に食べられるようになったのは江戸時代と言われています。名前の由来は「大きな根」を意味する「大根（おおね）」です。大根は季節によって品種を変えて生産するため通年出回っていますが、春～夏は辛みが強く、秋～冬の寒い時期の大根はみずみずしく甘味が増していることが特徴です。

大根の根の部分は95%が水分で、でんぷんの消化を助けるアミラーゼや、抗酸化作用をもつビタミンCが多く含まれています。アミラーゼやビタミンCは熱に弱い性質をもつため、効率よく栄養をとるには大根おろしやサラダなど生食がお勧めです。大根の葉は「緑黄色野菜」に分類され、同じ緑黄色野菜であるほうれん草と比べてβカロテンは同程度、鉄分は約1.5倍、カルシウムは約5倍含まれており、余すことなく料理に取り入れたい食材です。

大根の鮮度を見分けるポイントは、葉の色です。葉が黄色く退色しているものは日が経っているため、緑色で張りがあるものを選びましょう。葉から水分が蒸発していくため、すぐに葉と根を切り分けて保存するのがお勧めです。葉がおとされた状態で売られている大根も多いですが、手にとった時にずっしりと重いものはみずみずしく水分が豊富な証拠です。

病院の食事では、2/22夕に大根のおろし和え、3/3夕食に大根のゆず味噌かけを予定しています。ゆず味噌かけは、冬の寒さで糖度を増した大根の甘味を感じられる一品です。どうぞお楽しみに。

東北大学病院 栄養管理室



食事にまつわる今月のトピックス “しいたけ”

今月は『しいたけ』についてのお話です。

しいたけの旬は秋のイメージがありますが、実は春と秋の2回旬を迎えます。

しいたけは、約600年前の中国では、医薬品として重宝されていたことが古い文献に記載されており、日本でも風味が良いことから古くから大変珍重されてきました。本格的に食用にされ始めたのは室町時代頃で、八代将軍足利義政に干しいたけが献上された内容の文献も見つかっています。江戸時代に入ると、しいたけ栽培が始まり、ようやく庶民にも手が届く食材になりました。現在、流通している8割がおがくずと栄養剤を合わせたものを菌床にして菌を植えつける菌床栽培で生産されており、通年店頭で手に入れることができます。残りの2割は、クヌギやナラの丸太に菌種を植えつけて育てる原木栽培という方法が行われています。

美味しいしいたけの見分け方は、かさが開きすぎておらず、裏側のひだが白くきれいで細かく、軸が太くて短いものが良いです。保存は冷蔵庫の野菜室で行いますが、日持ちはあまりしないため、早めに食べきるようにしましょう。冷凍すると栄養価とうま味がするため、冷凍保存しておくのもおすすめです。

しいたけには食物繊維のほか、がん抑制に効果があるといわれているβ-グルカンや、コレステロール値を下げるエリタデニン、ビタミンDの補給に役立つエルゴステロールなど注目すべき成分がたくさん含まれています。また、100gで19kcalと、低エネルギーのため体重を増やしたくない時にはもってこいの食材です。

病院では、汁物や煮物などに使用しており、生だけでなく冷凍しいたけも利用し、うま味をアップさせていますので、どうぞ味わってみてください。

食事にまつわる今月のトピックス “メロン”



今月は『メロン』についてのお話です。

メロンは、5月から旬を迎え、茨城、北海道、熊本で盛んに栽培されています。昔から贈答品として多く利用され、高価で特別なイメージがありますが、現在は品種改良によって比較的安価な大衆メロンが手に入りやすくなりました。手ごろで香りが良く、ねっとり甘いメロンが増え、メロンの糖度と価格は比例しなくなってきたようです。

メロンの網目は果実が大きくなる時にできたヒビがカサブタ状になったもので、網目があるものはネットメロン、ないものはノーネットメロンと呼ばれます。ネットメロンで代表的なものには「アールス（マスクメロン）」があり、特に香りが強い品種です。ノーネットメロンでは「プリンス」があり、肉質はマスクメロンに近く、香りも強いのが特徴です。ちなみに、マスクメロンのマスクとは「Musk ムスク（じゃ香）」を誤って表記したもので、そのまま現代でも流通名になっています。

美味しいメロンを見分けるポイントは、網目が均一なもので、軸は太く、ツルは細く枯れているものが良いです。軽くたたくと鈍い音がして、お尻を押して弾力があるのは食べ頃のサインです。甘さは種の周りに次いでお尻の部分が甘いため、軸で縦半分にしてから、くし形切りにすると甘さが均等に行き渡ります。

メロンの栄養としては、体の水分を調整するカリウムが多く含まれ、生の果物(正確にはメロンは野菜)の中では上位に入るほどの多さです。また、メロンの甘さの元である、ブドウ糖や果糖、ショ糖などは体内で速やかに吸収され、エネルギー源となり、疲労回復効果があるとされるクエン酸も含むため、夏バテにはぴったりです。

病院の食事では、5月23日、25日の昼食にアンデスメロンをお出しします。この時期にしかお出ししていない果物ですので、ぜひお楽しみください。

食事にまつわる今月のトピックス

特別メニュー食：丼フェア

今月は、当院の入院患者食で提供している「特別メニュー食（選択食）」についてご紹介します。

特別メニュー食（選択食）は、患者さんの食事を選択する意思を大切にし、患者さんのQOL向上を図ることを目的に、毎週月～木曜日の夕食と、金曜日の昼食に実施しています。

当院では、患者さんから人気の高い麺料理や丼ものを“麺フェア” “丼フェア”と称して5日間日替わりで提供するイベントを毎年開催しており、これまで沢山の申し込みを頂いております。今年は**6月12（月）～16（金）**に“**丼フェア**”を開催します。

内容は、プリとしたエビを使用し、調理師が一つ一つ卵を焼き上げる“天津飯”の他、新メニューの“海鮮中華飯”や、食べ応えのある“鶏天丼”など、患者さんに楽しんで頂けるようなメニューを予定しています。

今回は、丼フェアで提供するメニューの中から“穴子のひつまぶし”についてお話します。このメニューは、通常献立にはないメニューを楽しんで頂きたいという思いのほか、食欲がない・思うように食べられないという患者さんにも食べやすいような料理をお出ししたい、という気持ちから考案しました。

食べ方は一般的な鰻のひつまぶしと同様です。はじめは穴子丼をそのままお楽しみください。甘しょっぱい味付けのやわらかい穴子でご飯がすすみます。次に、薬味を乗せるとわさびの爽やかな香りやみょうが独特の香りが広がり、飽きずに食べ進めることができます。最後は汁椀のお吸い物を注ぎ入れると、さらっと食べやすいお茶漬けに変わります。

蓋を開けた瞬間、患者さんの「わ～っ」という笑顔が見られることを想像しながら、献立作成・調理を行っております。どうぞ楽しみにお待ちください。

東北大学病院 栄養管理室