

# 食事にまつわる今月のトピックス

今月は「さわら」についてのお話です。

さわらはサバ科の魚で、お腹が狭くほっそりとした形をしていることから「さわら【サ(狭い)・ハラ(腹)】」と名がついたと言われています。また、成長するにつれて名前が変わる出世魚としても知られています。30~40cmの若魚を「ヤナギ」、40~50cmのものを「サゴシ」、50~60cmのものを「ナギ」、60cm以上のものを「サワラ」と呼びます。

実はさわらの旬は地域によって異なることをご存知でしたか。

漢字では「鱈」と書きますが、これは春に産卵のため外洋から瀬戸内海に集まり漁期を迎えることに由来しています。しかし、さわらは回遊魚であるため、“旬”とされる時期は地域によって異なります。関西ではさわらは文字通り「春を告げる魚」として春に親しまれており、身だけではなく魚卵や白子も食べられているそうです。一方、関東では産卵期前の脂がのった晩秋から冬が旬とされ、「寒鱈」が好んで食べられています。

さわらはEPA・DHAに富み、血中の中性脂肪やコレステロール値を低下させる、血液をサラサラにするなど虚血性心疾患や脳梗塞を予防する効果が期待されます。その他の栄養素としては、カリウム含有量が他の魚と比べて多く、高血圧を予防する働きもあります。

美味しいさわらの選び方としては、①斑紋と呼ばれる魚の模様がはっきりしている、②身が白色で透明感がある、③皮にハリがあるものが新鮮とされています。

病院の食事では、3月18日の夕食に「さわらの味噌煮」を予定しています。

身はしっとり、ふっくら仕上げ、味噌味が染み込んださわらはご飯が進みます。どうぞお召し上がりください。

## 食事にまつわる今月(4月)のトピックス “グリーンピース”

栄養管理室より、“食事にまつわる今月のトピックス”を配信します。  
今月は、『グリーンピース』についてお話します。

グリーンピースは果菜類(果実そのものや果実に含まれる種子が食用部位となる野菜)であり、さやえんどうと同じマメ科エンドウ属に分類され豆苗から収穫できる野菜です。同じエンドウ属でも成長度合いや品種によって異なった名称で呼ばれており、完全に熟した豆を食べるえんどう豆、早採りしてさやごと食べるさやえんどう、豆がある程度熟したやわらかい状態で収穫するグリーンピースと異なります。さやの中の実だけを食べるのがグリーンピースの特徴であり、お店では冷凍や缶詰などの加工品が通年出回っていますが、さやつきのものが手に入るのは旬である春から初夏に限られています。

生のグリーンピースは鮮やかな緑色と少し青臭い香りが特徴的で味には甘味があり別格です。さやから出すと風味が一気に落ちるので、調理する直前にさやを外すことがポイントです。美味しく茹でるコツは、沸騰後火を止めてそのまま冷ますことです。そうすることでシワのない綺麗な豆ができあがります。またグリーンピース特有の青臭さはヘキサナールという揮発性の成分のため、少し長めに茹でると匂いが減少し食べやすくなります。

グリーンピースの栄養としては食物繊維を多く含んでおりその量は豆類の中でもトップクラスといわれています。食物繊維は水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維の二種類があり、グリーンピースには不溶性食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維には腸を刺激して蠕動運動を促す働きや、体内で水分を吸収し腸の中で大きく膨らむため、便の量を増加させ排泄をスムーズにする働きが期待出来ます。

病院の食事では冷凍のものを使用しており、4月6日昼食「かに入り卵の甘酢あん」4月15日昼食「キーマカレー」4月29日夕食「豆ごはん」でグリーンピースの提供を予定しています。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 “にんにく”

今月は、『にんにく』についてのお話です。

にんにくは独特な香りを持ち、現在は様々な料理に使用されています。そんなにんにくの出産地は中央アジアとされ、日本に渡来したのは奈良時代といわれています。しかし、当時はその香りが好まれなかったため食用とはされず、薬用として栽培されていたようです。食用として広まったのは第2次世界大戦後のことであり、食の洋風化に伴い、栄養価の高い香辛料として使用されるようになりました。

にんにくの強い香りのもとにはネギ属に含まれる香り成分の「アリシン」で、その含有量はネギ属でトップを誇ります。アリシンには、抗酸化作用、代謝向上、疲労回復や血行促進などの健康効果が期待される成分が含まれています。アリシンは、にんにくの細胞を壊すことによって発生するため、細かく刻んだり、つぶしたり、すりおろしたりして使うのがおすすめです。また、アリシンの香りは油の中に閉じこめられるため、油を使用する加熱調理にすることで香りづけでき、食欲増進にも繋がります。

その香りで料理に深みを出し、健康増進作用を持つにんにくですが、刺激も強いので食べすぎには注意が必要です。胃腸の保護のためにも、1日1片程度の適量を守って料理に取り入れましょう。

にんにくの保存方法については、常温で保管する場合は、直射日光を避け、風通しの良いところで保管するのがおすすめです。冷蔵庫で保管する場合は、キッチンペーパーで包むことで湿気を吸って長持ちしやすくなります。冷凍保存する場合は、薄皮が付いたまま2～3片ずつラップで包み、まとめてジッパー付きの保存袋に入れます。冷凍にすれば3～6か月ほど保存できるといわれています。

病院の食事では5月26日提供予定の「プルコギ」の調味料として、にんにくを使用しています。どうぞお楽しみください。



# 食材にまつわる今月のトピックス



今月は『レタス』についてお話しします。

レタスの栽培は、日本では10世紀頃から始まったと言われています。もともとは結球しない葉レタスでしたが、私たちに馴染みのある玉レタスは江戸時代末期に伝わってきたそうで、1960年代以降にサラダの主役として食卓にのるようになりました。

レタスの成分は90%以上が水分で、微量ではありますがビタミン、ミネラル、食物繊維をバランス良く含んでいます。なかでもビタミンEが多く、抗酸化作用、老化防止や生活習慣病予防に役立つほか、肌の調子を整える、血行を改善する働きがあります。肌の材料となるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)と組み合わせるとより高い効果が期待できます。また、レタスの一種であるリーフレタスはレタスよりも約10倍のβカロテンを含む緑黄色野菜です。新鮮なレタスは葉の色が淡く、芯が10円玉サイズでひび割れがないものです。

スーパーで変色したレタスを見かけたことがあると思います。

なぜ変色するのか知っていますか？

レタスを切ったときに出てくる白い液(ポリフェノール)が空気に触れることで赤色に変わるためです。

薄い塩水か酢水で拭くと変色を防ぐことができます。

病院の食事では、6月10日の昼食に「海藻サラダ」を予定しています。

レタスのシャキシャキ感、みずみずしさを感じながらお召し上がりください。

# 食事にまつわる今月(7月)のトピックス “すいか”

栄養管理室より、“食事にまつわる今月のトピックス”を配信します。  
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であり、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、販売を目的としてすいかが栽培されるようになりました。その後も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ますいかなど、さまざまな品種が誕生しました。現在多く親しまれている緑の地に黒いギザギザ縞模様のもは昭和初期以降の品種です。その他にも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く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。

すいかには赤い果肉と黄色い果肉がありますが、主な違いは果肉の色を決めるカロテノイド色素のバランスです。すいかの赤い果肉にはリコピン、黄色い果肉にはβカロテンが含まれており、どちらも抗酸化作用があることから、動脈硬化の予防やアンチエイジング効果が期待されています。また、皮の下の白い部分にはアミノ酸の一種であるシトルリンが多く含まれ、血管を広げて血流を良くする働きがあるので、むくみや冷え性を改善し肌の調子を整える作用があるといわれています。

病院の食事では、昼食にすいかを提供しています。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 “トマト”

トマトは南アメリカのアンデス高地が原産とされるナス科の植物で、日本には17世紀に伝わりました。江戸時代には主に観賞用として育てられていましたが、現在では食用として全国で栽培され、さまざまな品種が店頭に並んでいます。

大きさの分類としては「大玉」「中玉（ミディ）」「ミニ」の3種類に分けられます。大玉トマトは200g前後で、果汁が多く、酸味がやや強めです。中玉は4～5cmほどで、甘みと酸味のバランスが良好です。ミニトマトは2～3cmほどで、糖度が高く一口サイズです。

トマトの色は主に赤ですが、品種によって黄色、オレンジ、緑、黒紫などさまざまなバリエーションがあります。赤いトマトにはリコピンという赤色の色素成分が多く含まれ、黄色やオレンジ色のトマトにはβ-カロテンなどの色素が含まれています。赤紫色のトマトはアントシアニンという色素成分が含まれ、果皮が濃く見えるのが特徴です。

トマトに色の違いを生み出すこれらの色素成分には、体内で発生する有害な活性酸素を抑える抗酸化力があります。そのため動脈硬化や高血圧、糖尿病といった生活習慣病などを予防する効果があるといわれています。

おいしいトマトを選ぶには、ヘタが緑色でピンと立っているもの、全体が赤く色ムラのないものを選ぶとよいとされています。表面にハリがあり、やや弾力があると完熟のサインです。おしりの部分に放射状の「スターマーク」が見えるトマトも、熟度が高いとされます。

保存は常温が基本ですが、完熟したものや夏場は冷蔵庫の野菜室で保管します。乾燥を防ぐため、ポリ袋などに入れて保存するのがおすすめです。トマトを食べて暑い夏を乗り切りましょう。

病院の食事では8月7日提供予定の「トマトサラダ」にトマトを使用しています。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

今月は『しいたけ』についてお話しします。

しいたけは、煮物や鍋料理、炊き込みご飯など用途は多彩で、香り高く、噛めば噛むほど広がる旨味は出汁としても使われています。しかし、しいたけの魅力は味や香りだけではありません。免疫力を高める効果があると言われているβ-グルカンや、血液中の悪玉コレステロールを低下させるエリタデニンなどの成分が豊富に含まれています。約600年前の中国では、健康効果を期待して重宝されていたそうで、日本では室町時代に食用として認知され、江戸時代に栽培が始まり、庶民にも手が届く食材となりました。

しいたけの栽培には「原木栽培」と「菌床栽培」の2種類があります。原木栽培はクヌギやナラの丸太に菌種を植え付けて育てる自然に近い方法で、菌床栽培はおがくずなどを固めた人工の土台で栽培される方法です。現在、流通しているほとんどが人工栽培（菌床栽培）となっています。

美味しいしいたけを選ぶポイントは3つあります。①カサに丸みがあり、開いていない、②柄は太くて短い、③ひだ（カサの裏側）が細かくて白い。しいたけは湿気に弱いため、キッチンペーパーで包みポリ袋に入れて野菜室で保存することがおすすめです。

病院の食事でも、煮物やきんぴら、白身魚のソースなどと幅広く使われています。噛めば噛むほど広がる旨味をお楽しみください。

## 食事にまつわる今月のトピックス

今月は『里芋』についてお話しします。

里芋の歴史は古く、縄文時代に渡来して以来、日本人の主なエネルギー源として食され、じゃがいもやさつまいもが江戸時代に入ってくるまでは芋と言えば、里芋を指しました。

里芋は中心に親芽ができて、その周りに子芋、孫芋、ひ孫芋ができるため、子孫繁栄の縁起物としてお正月料理に使われてきたそうです。

煮物など煮込み料理によく使われる里芋ですが、ぬめりがあるため、そのまま煮込んでも味が中心まで染み込みにくく、中までしっかりと味を染み込ませるためにはぬめりを取る下処理が必要です。皮を剥いた里芋に塩を振ってよく揉み、洗い流してからたっぷりの水でゆで、泡が出てきたら、水で洗い流すとぬめりが少なくなります。

そのぬめりの成分に含まれるガラクトンは水溶性食物繊維の一種で腸内の善玉菌を増やし便秘改善に期待できます。また、ナトリウムを排出して血圧の上昇を抑える働きのあるカリウムも豊富に含まれます。

みなさんは、里芋の皮を剥いていて手が痒くなったことはありませんか？

山芋と同じでシュウ酸カルシウムが原因です。シュウ酸カルシウムはトゲのような形をした結晶のため、皮膚に刺さると痒みを引き起こします。熱や酢に弱いため、酢に手をつけると痒みがやわらぎます。

最後に美味しい里芋の選び方を紹介します。

①実がかたくしまっていて重い、②しま模様が均等に見える、③泥が付いている  
ぜひ、注目して購入してみてください。

病院の食事では、10月7日の昼食に「筑前煮」を予定しています。味が染み込んだ里芋を味わってください。



## 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。

大根は煮ても焼いても、漬けても、生食でも美味しく食べられる万能野菜として親しまれています。そんな大根ですが、実は…根の部分の95%は水分で、ビタミンやミネラルは根の部分よりも葉に多く含まれています。葉にはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウムなどが含まれていて栄養が豊富です。刻んだ葉を醤油やかつおぶしと炒めるだけで美味しいふりかけになり、ご飯のお供として栄養を無駄なく摂ることができます。根の部分には数種類の消化酵素が含まれており、炭水化物、たんぱく質、脂質の消化を助けてくれる働きがあります。酵素は熱に弱く50℃前後で働かなくなるため、生のままおろして食べると良いそうです。

大根は年間を通して出回っていますが、秋～冬が旬の野菜で、この時期に収穫された大根は寒さで甘みがぐんと増します。新鮮でおいしい大根を選びたいときには①葉がみずみずしく、放射線状に広がっている、②根の表面にハリがあり、ずっしりと重い、③ひげ根の毛穴が薄くて少なく、まっすぐ並んでいるものを選んでみてください。

病院の食事では、11月14日夕食にふろふき大根を予定しているほか、汁物、和え物、付け合わせで使用しています。ぜひ、お召し上がりください。

# 食事にまつわる今月のトピックス “白菜”

今月は『白菜』についてお話しします。

白菜は東アジアを代表する野菜であり、日本には日露戦争の頃に種が持ち込まれて栽培が始まりました。古くから中国では健康維持に役立つと言われ、大根や豆腐と並んで「養生三宝」の一つに数えられていたそうです。

白菜の約95%は水分で構成されていますが、葉酸やビタミンKなどのビタミン類を豊富に含み、風邪予防や免疫力の維持に効果があると期待されています。多くの方が捨ててしまいがちな外葉は、太陽の光をたっぷり浴びるためビタミンCが豊富に含まれており、なるべく捨てずに調理して食べることがおすすめです。外葉や少し張りがなくなった葉は煮崩れしにくいいため、お鍋やスープなどの加熱調理に。外葉と比較し、軟らかい内側の葉は塩もみ、即席漬け、サラダといった生食に向いています。

白菜には150種類以上の品種があることをご存じですか？

重さ500gほどの「ミニ白菜」や、中がオレンジ色の「オレンジクイン」、紫色の「紫白菜」などがあります。美味しい白菜を選ぶポイントは外葉がみずみずしい緑色であること、葉が縮れてしっかり巻かれていること、手に持って重みがあることなどが挙げられます。また、保管方法については、白菜は冷えるほど甘みが増すため、丸ごとであれば涼しくて光の当たらない場所、カットしたものであれば冷蔵庫で保管することがお勧めです。

寒さが厳しくなってくるこれからの季節、日々の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

病院の食事では、和え物や炒め物などで使用しています。季節問わず使用されていますが、より一層強い甘みを体感してください。