



栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 53 号



12月行事予定

18(水) 選択メニューの日
A: カキフライ
B: ビーフシチュー
C: 雑炊・挽肉シチュー

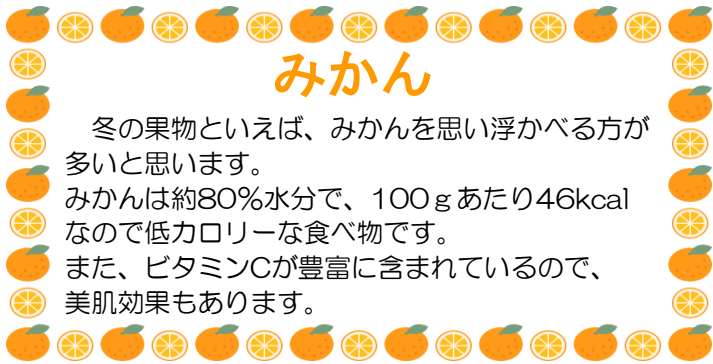
Merry Christmas



23(月) 冬至の日
かぼちゃ入り汁粉

24(火) クリスマスオードブル

31(火) 年越しメニュー



みかん

冬の果物といえば、みかんを思い浮かべる方が多いと思います。

みかんは約80%水分で、100gあたり46kcalなので低カロリーな食べ物です。

また、ビタミンCが豊富に含まれているので、美肌効果もあります。

第13回 お食事のお話し

高血圧症の食事について

高血圧症は、くり返し測っても血圧が正常より高い場合をいいます。

診察室でのくり返し測定で、最高血圧140mmHg以上あるいは、最低血圧90mmHg以上であれば高血圧症です。



！食事で気を付けるポイント！

①減塩

高血圧の方が一番に気を付けることは塩分量です。できるだけ塩分を控えるために、だしを効かせたり、香辛料などを使うようにしましょう。



②カリウムを積極的に摂る

カリウムは野菜や果物に多く含まれています。身体からナトリウム(塩分)を排出するために、ほうれん草やバナナなど積極的に食べましょう。

③アルコールは適量に

習慣的にアルコールを飲むことにより血圧が上がります。逆に飲まなければ血圧は下がります。なので、高血圧の方はアルコールは控えましょう。



クリスマスの 伝統菓子



シュトレン

シュトレンは15世紀頃からドイツで作られていたと言われています。たっぷりのバターが入った生地にドライフルーツやナッツなどが練りこまれた焼菓子です。

シュトレンは「坑道」(地下に造られる通路)を意味する単語ですが、砂糖に包まれた美しい見た目から、白いくるみ(布)に包まれた幼子イエスをイメージしていると言われています。

ドイツではクリスマス前の「アドベント」(クリスマスを待ち望む期間)と呼ばれる4週間の間にシュトレンを薄くスライスして少しずつ食べながら、楽しみにクリスマスを待つ風習があります。



時間が経つとともに、生地とドライフルーツがなじみ、味の変化を感じられます。

日本の郷土料理～北海道～

石狩鍋



北海道帯広地方では、「十勝鍋」とも呼ばれる郷土鍋の一つです。

江戸時代から石狩地方では特に鮭漁が行われており、大漁のご褒美として漁師たちが獲れたての鮭を豪快に鍋にして楽しんだことが起源とされています。

味付けはシンプルで、新鮮な鮭をぶつ切りにした身と「あら」を、キャベツや玉ねぎなどの野菜とともに鍋に入れ、味噌で味を整えて食べます。

寒さの厳しい地域では、体を温める「味噌」味の料理が多く、石狩鍋はその代表格なのです。

今年も「栄養科通信」を読んで頂きありがとうございました。2025年も皆様にとって良い1年になりますように。