

令和 7年 2月号

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 55 号

2月行事予定

12(月) 建国記念日
お赤飯、南瓜のかき揚げ

21(金) 天皇誕生日
五目寿し

27(木) 選択メニューの日
A: スペシャルチキンカツ
B: えびのチリソース煮
C: 雑炊・えびのチリソース煮



デコポン



デコポンは清見オレンジとポンカンをかけ合わせた柑橘類です。先端のおでこのような出っ張りが、その名前の由来とされています。

デコポンには、抗酸化作用のあるビタミンC、血圧を調節するカリウムなどが豊富に含まれています。

第1回 生活習慣病のお話

生活習慣病とは・・・

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症に関与しています。

生活習慣病が原因で起きる疾患は、糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧症、痛風、脳血管疾患、心疾患、癌、歯周病、慢性閉塞性肺疾患、アルコール性肝障害などがあります。

～生活習慣と疾患の関連～

①食習慣

糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧症、痛風、脳血管疾患、心疾患、癌、歯周病など

②運動習慣

糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧症など

③喫煙

癌、脳血管疾患、心疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周病など

④飲酒

アルコール性肝障害、肥満症、脂質異常症など



食べ物の常識 これって本当???

Q 海苔を消化できるのは世界で日本人だけって本当!?

お寿司やおにぎりなど日本食ではなじみ深い「海苔」。実は海外では消化に悪い食べ物とされているそうです!



なぜ日本人は海苔を消化できるの?

私たち日本人の祖先から受け継がれてきた食文化の歴史が、消化を可能にさせる秘密だと言われています。

ちなみに生の海苔を消化できるのは日本人だけですが、火を通した海苔は外国人でも消化できます。



～海苔に含まれる栄養素～

栄養が豊富に含まれている海苔は、「海のマルチビタミン」と言われる存在です。煮ても焼いても栄養素がなくなりず、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、鉄分などビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

日本の郷土料理～青森県～

たらのじゃっば汁

青森県の津軽地方で食べられています。

「じゃっば」は津軽の方言で雑把(ざっぱ)、つまり「捨てるもの」という意味です。



普通は食べずに捨てる、魚の頭や骨、皮、内蔵などの「アラ」をさし、これらを丸ごと使って作る汁を「じゃっば汁」と呼びます。たらのじゃっば汁には、大根や人参、ねぎも入っているので、体を温めることができ、栄養満点の家庭料理です。

厳しい冬の時期に獲れるタラは「寒ダラ」と呼ばれ、もっとも脂がのっているため、特に美味しいです。

まだまだ寒い日が続きます。今年には特に風邪などが流行っているため、栄養・睡眠を十分にとって、体調に気を付けましょう!