

令和 7年 4月号

# 栄養科通信

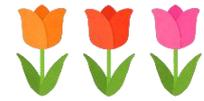
相川記念病院 栄養科 第 57 号



## 4月行事予定

24(木) 選択メニューの日

- A: とんかつ
- B: 天ぷらとし煮
- C: 雑炊・親子煮



30(水) 昭和の日行事食  
桜散らし寿司

## グレープフルーツ



グレープフルーツは、ぶんたん類とオレンジ類を  
かけあわせた柑橘類です。

グレープフルーツには、抗酸化作用のあるビタミンC、  
血圧を調節するカリウム、疲労回復に効くクエン酸、  
などが豊富に含まれています。

## 食べ物の常識 これって本当

**Q** うなぎに毒があるって本当!?

焼いてタレをぬったうなぎは食べたことがある人はいると思いますが、生のウナギを食べたことがある人は絶対にいないと思います。それは、うなぎを生で食べると中毒症状を引き起こすからです。



**火を通すと毒はなくなる?**

生のうなぎの血液には、「イクチオヘモトキシン」という毒性の物質が含まれています。これを食べると嘔吐や呼吸困難などの症状を起こし、大量に摂取すると死に至ることさえあります。

ただし、この毒は60度以上で加熱調理をする  
となくなるので、蒲焼きや白焼きは安心して  
食べることができます。



## 第3回 生活習慣病のお話

### 生活習慣病予防対策～運動～

糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧症などの  
予防には運動することが大切です。

習慣化できるように毎日少しでも体を動かす  
ようにしましょう。

例えば・・・

①ウォーキング

②ストレッチ

③ラジオ体操

④ダンス

⑤卓球



毎日10分でもいいので、続けることが  
大切です!

## 日本の郷土料理～秋田県～

### かまぶく

「かまぶく」とは、  
ゆでてつぶしたじゃがいもに  
もち米と砂糖を加えて、  
かまぼこ状に成型したもの  
です。



秋田県では、この「かまぶく」をかまぼこに見立てて、  
お祝い事やお祭りに欠かせない一品として作られて  
きました。昔は秋田県の内陸の山間部では魚が手に  
入りにくかったため、身近な食材に工夫をこらして  
あみだしたと伝えられています。

通常のかまぼことは違い、魚のすり身は一切用いず、  
裏ごししたじゃがいももち米、砂糖、塩を混ぜ合わせる  
のが特徴です。

雪は解け暖かくなり、春が来ましたね。  
季節の変わり目ですので、体調に気を付けてください。 空