

た ま な ん 多摩南ミニ通信

（財）東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連絡室第11号
平成10年8月1日発行

夏です！ しっかり食べて元気に過ごしましょう

当院の栄養科では、毎食250食以上の食事をつくっています。そんな中で、病気をかかえた入院患者さん一人一人に、少しでも美味しく、食事を楽しみと感じていただくためにいろんな工夫をしています。

また、患者さんに適した食事を提供できるように、栄養士が直接患者さんと相談したり、栄養に関する指導をすることもあります。

そこで、この暑い夏を乗り越えるために、今回は栄養科より夏ばて予防に役立つ調理の知恵をご紹介します。

手作りジュース

酸化を防いで美味しくリフレッシュ

暑い夏の朝には、「今日も1日元気で」と冷たくした野菜や果物をジュースにし、グツと一気に飲み干す爽快感がたまりません。

Point 1 ジュースづくりは、ミキサーよりジュースメーカーがおすすめ！！

野菜や果物をジュースにする場合、細胞が砕かれ、液汁が出ます。この液汁に空気中の酸素が気泡として取り込まれ、酸化酵素が働くことにより、ビタミンCが酸化します。空気の接触が少ない分、ジュースメーカーを使ったほうが酸化を防ぐことができます。

Point 2 酸化酵素の多い人参や南瓜等は、茹でてから使いましょう！！

茹でることによって酵素活性を抑えることができ、ビタミンCの酸化を防ぐことができます。

Point 3 少量の食塩を加えると酸化を防げる酸化が少なくなるのも調理の知恵です。

胡麻（ゴマ）の効用

ちょっとした工夫で疲労回復

残暑の厳しい頃畑の片隅に、うす桃色の胡麻の花が清涼感を漂わせ、秋風が渡るとともに収穫の時期を迎えます。

胡麻油は、油の中でも最も特徴のある強い香りをもっており胡麻を生のまま絞った白色のものと、煎ってから絞った褐色のものがあります。

Point 1 胡麻は、たんぱく質や鉄分及びビタミンB1も多く、古来より強壮剤あるいは長寿食品とされてきました。

特に胡麻に含まれる油には、ビタミンBや必須脂肪酸であるリノール酸が多く含まれ、血圧を下げる働きなどがあります。

Point 2 胡麻油がしつこく感じられる時は、一度煙が出る温度近くまで加熱するとサラサラして、重い味がとれます。

♡「多摩南ミニ通信」をご希望の方は、総合案内にお申し出ください。

冷や奴

サッパリ食べてしっかり栄養

暑い夏が続くと、お腹も夏ばてで食欲も落ちてきます。そんなときには口当たりのよい冷や奴や納豆などを食卓に飾ると、食欲がそわれます。

大豆製品のたんぱく質は、肉や魚に含まれる動物性食品に匹敵する高い栄養価があります。

Point 1 冷や奴や納豆を食べるときには、メチオニンを含む鯉節や卵を組み合わせると、効果的な栄養素が確保できます。

肉や魚に比べると、大豆には必須アミノ酸の一つであるメチオニンが少なく、その分の栄養価が劣ります。そこで、メチオニンを含む食品を組み合わせることでより効果的な栄養が確保できるわけです。

こうした昔からの習慣は、食味や盛りつけの面ばかりでなく、栄養素のバランスにも優れた古人の知恵としての一品ともいえます。

院内コンサートのお知らせ

日時 8月20日（木）
17:15～17:45
場所 エントランス ホール

マリンバの演奏を予定しております。やさしい木の音色をお楽しみください。

1250

百円以上お支払いの方は
を差し上げます