

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2021年12月1日
-358号-

師走です。

早いもので今年も残り一カ月となりました。

今年はコロナに翻弄された一年でした。

いろいろな我慢があり、あきうめがあり、悲しい思いをされた方がたくさんいたのではないのでしょうか。

今はコロナが落ち着いていますが、これからもっとさむくなり乾燥した季節になると、とうなるか不安は尽きません。来年は少しでも以前の日常に近づいてくれればと願うばかりです。

さて、今月は12日に至誠堂総合病院の創立記念と24日にクリスマスと2回の行事食を予定しています。

楽しみにお待ちください。

創立記念日行事食

- 赤飯
- 酒蒸し
- 芋煮
- フレンチサラダ
- マンゴーフリン

クリスマス行事食

- ピラフ
- あんず風味照り焼き
- 温野菜サラダ
- コーンポタージュスープ
- ティラミス

体を思いやる、お酢はやさしい調味料

① 肥満気味の方の内臓脂肪を減少

内臓脂肪とは、体の中にある内臓の周りにつく脂肪の事です。お酢には毎日継続的にとること、内臓脂肪を減少させ、同時に体重及び腹囲を下げる作用があります。

② 高めの血圧を低下

大さじ一杯の食酢を毎日とることで高めの血圧が低下！

③ 高めの血中脂質の低下

脂質異常症(高脂血症)は、高血圧や喫煙と並んで、心筋梗塞や狭心症などを引き起こす動脈硬化の大きな危険因子の一つです。お酢の主成分である「酢酸」には、高めの血中脂質を低下させる働きがあります。

④ 食後の血糖値上昇を穏やかに

血糖値とは血液中のブドウ糖濃度を測定したもので、空腹時には低下し、食後には上昇します。血糖値の上昇は生きていくための大切なエネルギー源ですが、急激な血糖値上昇が繰り返されると、糖尿病につながる恐れがあります。お酢はその上昇を穏やかにしてくれます。

⑤ カルシウム吸収の促進

体に必要な栄養素は、多種類の食材からバランスよくとるのが理想です。でもその中でカルシウムは現代の日本人が不足しがちな栄養素です。お酢の主成分である酢酸には、そのカルシウムを体内に吸収しやすくする働きがあります。

⑥ 疲労回復のお手伝い

体をよく使った後はエネルギー不足の状態になっています。「疲れた」と感じるのはこのためです。こんな時、人は飲んだり食べたりしてエネルギーを補給しますが、お酢と一緒にとると、体のエネルギー源の一つであるグリコーゲンを効率的に再補充し、疲労回復を助けます。

【焼き野菜のイタリアンマリネ】

材料(1人分)

- かぼちゃ 1/8 切れ
- ★オリーブオイル 大さじ3
- ★にんにく 1かけ
- ★バルサミコ酢 大さじ1
- 塩、黒胡椒 お好みで

作り方

- ① かぼちゃを口幅に揃えて切り、にんにくはみじん切りにします。
- ② 野菜をオーブンで焦げ目がつくくらいまで焼きます。網があればなお良いです。
- ③ 2を熱いうちに★と和えて漬け込みます。一晚(最低でも4時間)冷蔵庫で寝かせてください。
- ④ お好みで塩と黒胡椒を。