

栄養科だより

盛夏の候

今年は夏の日差しが大変厳しく猛暑の夏となっています。体がこの気候に対応出来ず体調を崩すことのないようにきちんとした食事を摂り、また熱中症に気を付けこまめな水分補給を心掛けてこの暑い夏を乗り切って行きましょう。

今年の花笠まつりは3年ぶりに山形市役所前の通りに帰ってきます。少しずつではありますが、コロナが収束し以前のような日常が戻ってくるのを期待しています。

栄養科では8月5日(金)の昼食に行事食を予定しております。ご期待ください。

花笠まつり行事食

花笠紅花ごはん
天ぷら
友禅和え
生姜醤油和え
フルーツ盛り合わせ
(メロン・パイ)



R4年8月1日

—第366号—

編集

至誠堂総合病院

栄養科

山形のおいしいもの



おいしい山形の食べ物といったら何を思い浮かべますか？山形には山形牛、さくらんぼ、ラフランス、えだまめ、ウリイ、おかひじきなどさまざまなおいしい食材があります。私たちの住んでいる地域でとれる農産物、畜産物は私たちの体と同じ水と空気で育っています。遠くの地域でどんな風土や栽培法で作られたのか分からない食べ物よりも地元でとれたものの方が安心して食べられる気がしませんか。山形県は朝と夜の気温差が大きいので、野菜や果物は光合成で作られた栄養がぎゅっと詰まっていますし、遠くから運んでくるものよりも県内でとれたものの方が新鮮でおいしいです。身近なところで生産されたものを食べることを地産地消といいます。

地産地消は環境にも優しい

日本の食べ物ほとんどが外国に頼っていて、日本の食料自給率は約40%しかありません。食料の生産地から食卓までの距離が長ければ長いほど輸送にかかる燃料が多くなり、二酸化炭素の排出量も多くなります。食料の重量×輸送距離で出された数値をフードマイレージといい、数値が大きいほど環境への負荷が大きいことを意味しますが、多くの食料を輸入に頼っている日本のフードマイレージは世界1位といわれています。その数値はアメリカの3倍、フランスの10倍にもなります。フードマイレージの問題については国としての取り組みはもちろんのこと、国民一人一人の意識も変えていく必要があるでしょう。地産地消を意識して地元の食品を食べると、輸送時の環境への負荷が少なくなります。また、

枝豆入りつくねのねぎ塩レモンだれかけ

材料(2人分)

豚ひき肉 200g 酒 大さじ1
枝豆(茹で) 100g おろし生姜 小さじ1/2
片栗粉 大さじ1/2 塩 ひとつまみ
サラダ油 大さじ1/2

ねぎ塩レモンだれ(混ぜ合わせておく)

長ねぎ(みじん切り) 45g
砂糖 小さじ1/2
鶏がらスープの素 小さじ1/2
塩 少々
水 大さじ2
レモン汁 大さじ1

作り方

- ①枝豆は実を取り出してボウルに入れ、片栗粉をまぶす。
- ②別のボウルにひき肉、酒、生姜、塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。①を入れて混ぜ、6等分にして形を整える。
- ③油を熱したフライパンに②を並べてふたをし、中火で2分、裏返して同じように4分ほど火が通るまで焼く。
- ④器に盛り、合わせておいたねぎ塩レモンだれをかける。

☆お好みでブラックペッパーやレモンを足しても美味しいです☆

生産者が身近なので、安全性の確認がしやすく、鮮度も良いといった消費者側のメリットもあります。買い物の際には「地元産であること」を選ぶポイントに加えると環境に優しい買い物ができるようになります。