

栄養科だより

2024年
3月1日
第385号
至誠堂総合病院
栄養科

陽春の候

3月は花見月と呼ばれるほどたくさんの花が咲き誇る季節です。春の花といえば何を思い浮かべますか？菜の花・チューリップ・たんぽぽ・梅・桃・桜など、色鮮やかで素敵な花がたくさんありますね。3月は何かと慌ただしい月でもあります。季節の花々を眺めほっと一息つく時間も持たたいものです。

3月3日に予定している雛祭り行事食では、春の花の梅と桃にちなんだデザート「梅桃パンナコッタ」を企画しています。梅酒と白桃、甘酒を使った上品なデザートとなっていますので、入院中の患者様はどうぞ楽しんでなさってください！

3月3日
雛祭り行事食
海鮮ちらし寿司
白菜のお浸し しそ醤油
手毬麩と
結び三つ葉のすまし汁
梅桃パンナコッタ

春までもう少し…免疫力を上げて

寒い冬を乗り切ろう！

冷えやすい冬場を過ごすためには、体を温めたり、免疫力や抵抗力を高めたりする食べ物を、しっかり取るのが大切です。

体を温める食べ物・冷やす食品

「体を温める食品」

チーズ、ごぼう、かぶ、りんご、さくらんぼ、ぶどう、黒砂糖、黒豆、ひじき、海老、赤身の肉、紅鮭、卵、小豆等

「体を冷やす食品」

きゅうり、トマト、バナナ、牛乳、冷奴、パン、植物油、バター等

免疫力や抵抗力を高める食品

体が冷えやすい冬は、免疫力や抵抗力をしっかりと付けて、風邪や感染症にかからない体を作りましょう。

・ビタミンCとビタミンEを同時にとれる野菜

れんこん、じゃがいも、ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCは、白血球の働きを強くして、免疫力を高めてくれるといわれています。また、ブロッコリーはビタミンEも豊富で、血行促進効果も期待できます。

・にんじんはビタミンAが豊富

にんじんはビタミンAが豊富で、粘膜を正常に働かせる力があります。

・春菊は免疫力アップ

春菊は、免疫力アップに必要なカロテンの含有量がほうれん草より多く、茹でることさらに効果が高まるといわれています。春菊の独特の香りは食欲増進や消化促進なども期待できます。

・根菜の食物繊維で抵抗力を高める

ごぼう、れんこん、ブロッコリーなどに含まれる食物繊維には、感染症への抵抗力を高める成分も含まれているといわれています。

・疲労回復にはかぼちやを

かぼちやには、「三大抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンが豊富です。特にβカロテンには、粘膜系の正常化や免疫力アップ、目の疲労を軽減する働きがあるといわれています。

手軽に食べられて栄養も豊富な果物は？

風邪の予防や、風邪を引いた際の細胞修復などにも効果が期待できるビタミンC。積極的にとりましょう。

・いちご

ビタミンCと聞くと、レモンに豊富に含まれるイメージする方もいると思いますが、いちご100gには50〜100mgのビタミンCが含まれており、これはレモンよりも多いどころか、果物の中でもトップレベルの含有量なのです。

・みかん

冬の代表的な果物であるみかんにも、ビタミンCが豊富に含まれてい

ます。また、便秘の解消や疲労回復などに効果があるとされるクエン酸も豊富です。

・ゆず

ゆずは、果汁よりも皮のほうに4倍近くもビタミンCが多く含まれています。皮を使ってお茶にしたり、千切りにして料理に添えたりと、調理のバリエーションは豊富にあります。

冷えの改善には生姜もお勧め

生姜の効果

生姜は、発汗・発熱作用や殺菌作用、抗酸化作用、コレステロールを低下させる働きなど、さまざまな特長があるといわれています。生姜の持つ辛味成分が血流を促進して体を温め、新陳代謝を活発にしてくれる為、葛根湯など、多くの漢方薬にも生姜が配合されており、冷え症改善のために処方されています。

鶏肉と卵の味噌マヨ炒め

鶏肉…100g 卵…2個 アスパラ…1本
スナップエンドウ…3個 赤ピーマン…1/4個
黄ピーマン…1/4個 片栗粉…適量
A めんつゆ…小さじ1 B 味噌…大さじ1
マヨネーズ…小さじ1 マヨネーズ…大さじ1



- ①鶏肉にAを揉みこみ5分ほど置き下味をつける。
- ②アスパラとスナップエンドウは食べやすい大きさに切る。
- ③赤、黄ピーマンはスライスにする。
- ④フライパンを火にかけBのマヨネーズで野菜と卵を炒めて一旦取り出しておく。
- ⑤下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶしフライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑥鶏肉に火が通ったら野菜と卵をフライパンに戻し味噌を入れて全体をよく絡ませる。