

えいよう 2022 冬

寒い季節が続きますが、新しい1年が始まりました。今年も皆様楽しんでいただけるように、心をこめて食事提供に努めて参ります。

冷えは万病のもと、と言うように頭痛や肩こり、便秘や肌荒れなど様々な体調不良を引き起こす原因になります。免疫力も落ちやすくなるため、あたたかくしてお過ごしください。

冬号では、IKUO冬メニュー、10月に実施しました嗜好調査より質問の多かった間食について、栄養士コラム、食の歳時記柚子、給食レシピをご紹介します。ぜひ楽しんでご覧ください。



IKUO メニュー



～冬メニューのご紹介～

人気のあったメニューに加え、12月に提供したクリスマスメニューをご紹介します。

冬が旬の野菜はビタミンEが多く、血行をよくしてくれることから、体を温める効果が期待できます。厳しい寒さに負けないためにも、積極的に取り入れたいですね。



クリスマスランチ

ごはん、スープ、から揚げとハンバーグのワンプレート、クリスマスツリー風ケーキです。華やかな盛り付けでクリスマス感を演出しました。



シシリアンライス

ごはんの上に、レタスとトマト、焼き肉を乗せました。彩りも良く、焼肉とマヨネーズソースがごはんによく合います。



中華おこわ

豚肉ときのこの旨味が、ごはんに染みこんだ料理です。もち米のもちっとした触感と、具沢山で食べ応えがあります。

大徳寺なます



ほうれん草、春菊、しいたけ、錦糸卵をゆずとポン酢で和えました。ゆずの香りが風味を良くし、さっぱりとしたいただけます。

麻婆大根



茄子ではなく、大根で作りました。柔らかい大根ととろみのある肉味噌の相性が抜群で、身体が温まる1品です。

間食と上手に付き合う

10月に実施しました嗜好調査にご協力いただき、ありがとうございました。
『間食』にスポットをあてて、ご紹介します。

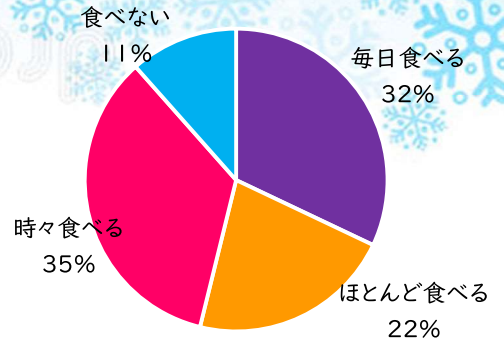
全施設の間食の有無をみると、半数近くの方が間食をしています。
おやつを知りたいという質問もありましたので、
間食の摂り方についてお伝えします。

間食のポイントは



『いつ・何を・どのくらい(量)』

間食の有無



間食の目的は



- ① 栄養補給・・・3食で摂りきれない栄養素を間食で補う
- ② 心の栄養・・・気分転換、ストレス解消や生活に潤いを与える

いつ食べると良い



日中食べましょう。
食事から3時間以上経ったあとが適しています。
夕食後はエネルギー消費が難しく脂肪として蓄積されやすくなるので控えましょう。

適量とは

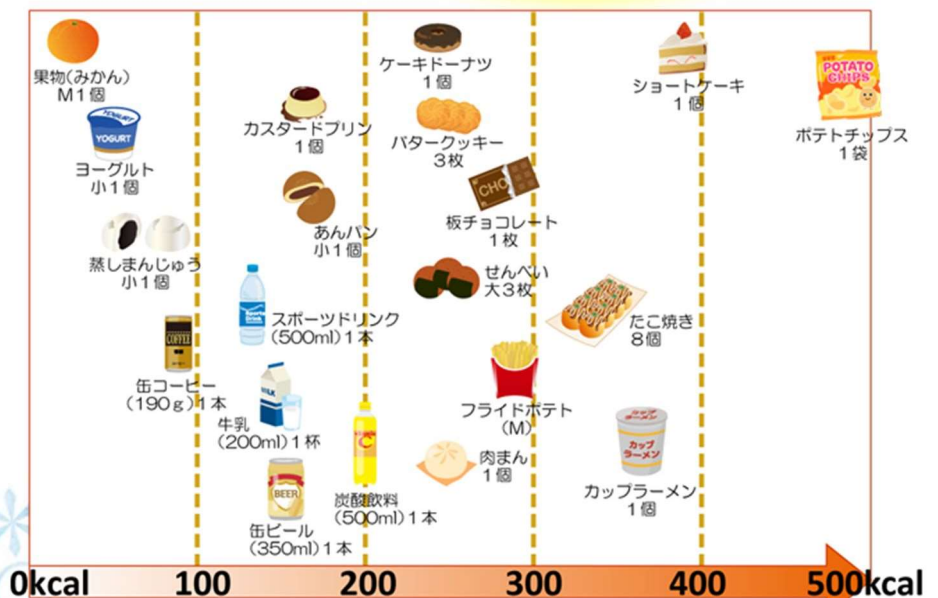


200Kcal程度が適量です。
1日に必要なエネルギー摂取量の1割程度
(150Kcal~200Kcal)
食事療法が必要な方は医師の指示に従ってください。

食べすぎは禁物です。食事と間食を含めて、1日のエネルギー摂取量を超えないのが理想です。
パッケージにカロリー表示されているので購入する際や食べる前に表示を確認する癖をつけるといいですね。

おやつの語源!

食事が1日2食だった江戸時代、エネルギーを補うために午後2時から午後4時頃、軽食を摂っていました。
江戸時代は午後2時から午後4時頃を「八刻(やつどき)」といわれていたことから「おやつ」





間食の質を考える～賢く食べて生活にプラスを～

◎不足しがちなカルシウムを補える乳製品を活用

➔カルシウムは日本人が不足している栄養素

◎果物

➔ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

◎ナッツ類、ドライフルーツ、昆布等

➔咀嚼嚥下機能がしっかりしている方はよく噛んで食べる硬いもの

噛み続けることで少量でも満腹感が得られます

1日3回の食事をしっかり摂ることが基本です。間食が主になり食事がおろそかになることは避けましょう。

+α

空腹時の買い物を避ける…買い物に行く時間を工夫するのもおすすめです。お菓子などの買い置きは控える
目に触れる場所には置かない

今日だけ、わかっていてもついつい食べて、ちょっと一口と食べてしまいがちです。間食はマイナスのイメージばかりですが、食べてはいけないということはありません。間食=お菓子という考えをなくすといいですね。

問題は『食べ方』、量と質とタイミング、上手に食べればいいのです。

言うのは簡単ですが…なかなか変えるのは大変です。週に1回スナック菓子からゼリーやヨーグルトに変えてみるなどしてみたいはかがでしょうか。



コラム

「食事をとるといふこと」

食べることは生きること、人間は食事をとらないと生きてゆけません。しかし食事の意味を意識しながらごはんを食べている人は少ないと思います。食事とはそれくらい日常的で当たり前のことなのです。

食事にはふたつの役割があります。ひとつは十分な栄養をとり健康な生活を送るための食事。もうひとつはおいしく食べることで心の豊かさや満足感を得る生活の彩りとしての食事です。生活の彩りとしての食事には、味覚としてのおいしさ、目で見ておいしそうと感ずること、季節感を感じられること、誰かと食事を囲む楽しみななど色々な要素が含まれています。

わたしが病院で勤めていた頃の話です。病院では栄養士と患者さんの接点が少なく、食べる人をイメージして食事を作ることが難しかったのですが、「患者さんは入院生活の中で食事が楽しみのひとつだから、食べる人の事を考えて盛り付けには気を付けて。」と先輩によく言われました。実際に自分自身が入院したときも食事の時間が唯一の楽しみだったことを思い出します。味はもちろんですが盛り付け方ひとつでおいしさが増す、あるいは半減してしまうこともあるのだなと実感した瞬間でした。

最初にもお伝えしましたが、食べることは生きること。生き生きとした生活のためには健康的な食事だけでなく、生活の彩りとしての食事も意識して過ごしたいですね。

食の歳時記 柚子



柚子は奈良時代から栽培されており、歴史の古いかんきつです。一般的に流通しているのは、黄色く熟してから収穫する「黄柚子」で、11月頃に旬を迎えます。夏に出回るのは「青柚子」で、未熟のものを利用します。

選ぶ時は、皮がゴツゴツしていて、色むらが無いものがおすすりです。皮にはゆず特有の香り成分「ユズノン」が含まれているほか、果汁の約4倍のビタミンCや、リラックス効果のある「リモネン」が含まれています。そのため果汁と一緒に絞ると香りが良くなります。また酸味のもとである「クエン酸」は疲労回復効果があり、食欲増進にもよいとされています。ほかに食物繊維やペクチンなどを含んでいます。

給食ではかぶの柚香漬け、味噌と合わせて魚のゆずみそ焼き、はちみつ醤油と合わせて鶏肉のゆず照焼きなどを提供します。

給食レシピ紹介



鶏肉のゆず照焼き

材料(1人分)	
鶏もも皮付き	80g
しょうゆ	5g
はちみつ	4g
酒	2g
柚子の皮	2g
サラダ油	適量

作り方

- ① 柚子の皮は千切りにする。
- ② しょうゆ、はちみつ、酒、柚子の皮半分を混ぜて鶏肉を漬け込む。
- ③ フライパンに油をひいて焼く。
- ④ 残りの柚子の皮をトッピングして完成。

★30分以上漬けるのがおすすりです。

★はちみつが入ることて焦げやすいのでご注意ください。



かぶとツナのサラダ

材料(2人分)	
かぶ	40g
かぶの葉	10g
たまねぎ	15g
☆ツナ	15g
☆マヨネーズ	5g
☆粒入りマスタード	5g
☆こしょう	少々

作り方

- ① かぶはいちょう切り、かぶの葉は細かく刻む。たまねぎは薄切りにする。
- ② かぶを茹でて絞る。
- ③ ①②と☆を混ぜ合わせて完成。

★マスタードがアクセントになったひと味違うサラダです。

★かぶの葉も加えるとカルシウム・鉄補給に役立ちます。