

栄養科だより

平成28年10月 発行
外旭川病院 栄養科



病院給食のご紹介

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか。

給食では、サンマやきりたんぼなどの秋冬メニューが出てきています。

当院の給食は、(株)フォーエバーの栄養士さんがメニューを作ってくれます。調理は、介護付有料老人ホームグリーンをセントラルキッチンとしており、真空調理された食材が病院に運ばれてきます。当院ではその食材を再加熱して盛付けをして、皆さんに提供しています。

真空調理の最大の特徴は、少ない調味料で十分に味がしみるため、減塩になることです。真空包装するときの強い圧力により、調味料が瞬時に食材の組織の中に染み込むためです。他にも、食材と調味料を袋に入れて加熱調理するため、旨みや風味、栄養素を食材に閉じ込めた状態で調理ができます。そして、比較的低温で調理するので、蛋白質の凝固や水分の流出を抑えて調理できるので、ジューシーで柔らかく仕上がることが挙げられます。それでは、真空調理の様子をご紹介します。

(真空調理の様子)

食材と調味料を和える



フィルム袋に入れる



真空調理機で真空にする



真空後



湯煎で加熱



冷却



病院で調理



端午の節句



元旦メニュー



塩分に気をつけましょう。



だんだん寒くなり、お鍋がおいしい季節になりましたね。皆さんも、旬の野菜や魚、お肉などを入れて各家庭の鍋料理を楽しんでいるのではないのでしょうか。大変人気の鍋料理ですが、意外と塩分量が多く、注意が必要です。

鍋の味の素となるスープの塩分量は1人前(250ml)で、キムチ鍋は約6g、ちゃんこや寄せ鍋は4g、豆乳やトマト鍋は約3gです。商品に書かれている成分表示などを確認しながら選んでみてください。

肉や魚・野菜を水から煮立たせる水炊きは、食材のうまみが溶け出したスープに薬味を入れて、薄味でもおいしくいただけます。

おでんは、はんぺん、ちくわ、さつま揚げなどの練り物に1個0.6~1.5gの塩分がありますので、具材選びの時の参考にしてください。

もし、塩分を摂りすぎたときは、カリウムを多く含む食材を摂って、食塩に含まれるナトリウムの排泄をしましょう。カリウムの多い食材を下の表にまとめたので参考にしてください。



カリウムの多い食材(100g当たり)

いも類	(mg)	野菜	(mg)	果物	(mg)
里芋(水煮)	560	ほうれん草(ゆで)	490	バナナ	360
さつま芋(蒸し)	390	水菜(生)	480	メロン	350
長芋(生)	430	枝豆(ゆで)	490	キウイ	300

行事食のご紹介



7/7 セタ

ちらし寿司、じゅんさいのすまし汁
銀鱈の西京焼き、冬瓜のカニあんかけ
和菓子



9/15 十五夜

菊ご飯、きのこ汁、サーモンの西京焼き、
凍り豆腐と野菜の含め煮、和菓子

～編集後記～

今年も稲穂が黄金色に色づき頭を垂れる様子を見て、新米が楽しみだな～と思いながら秋を感じています。皆さんは新米は食べましたか？当院でも新米が入荷し、患者さんに喜ばれています。おいしいものは元気の源！運動もしてしっかり体力作りしていきましょう。(小谷野)