

栄養管理部ニュース

2019年7月号



いよいよ夏が近づいてきました。夏になると酢の物を摂取する機会が多いと思います。一般に酢は調味料として使用されますが、健康に非常に良いことが知られており、その作用は下記の通り様々で、まさに健康食品と言えると思います。ただ、酢は酸の一種である



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

ため摂りすぎたり薄めずに摂取したりすると、場合により胃を荒らしたり、歯のエナメル質を傷つけたりすることがあり、注意が必要です。とは言え多くの健康効果があることには間違いなく、適切に摂取して健康維持に役立ててください。

暑い時期の味方！お酢のチカラ

食欲増進

暑い時期のさっぱりした味は食べやすいですが、胃酸の分泌を促進することも分かっています。

今年は急激に暑くなった印象がありますが、いかがお過ごしですか？
今回は、ジメジメ暑い時期にも美味しい「お酢」に注目してみました。

お肉を軟らかくする

お肉に含まれるコラーゲンを溶出させる（＝たんぱく質の繋がりを緩める）ことにより、軟らかく仕上がりますよ。

静菌作用

お酢を使った料理が傷みにくいことは昔から知られていますよね。
pHが低いので、細菌が増えにくい環境を作ることができます。

減塩効果

塩分を含んでいない（調味酢除く）ので、おかずの1品をお酢を使った料理に置き換えるだけでも減塩が期待できますよ。

食後血糖の上昇を抑える

食べたものが胃から小腸に流れるのを遅らせることによって、血糖値が急激に上がるのを防いでくれると言われています。

余分なものまで摂ってませんか!? こんなお酢に注意

原材料表示をチェック！（多い順に記載されます）

<はやりのお酢ドリンクの一例>

米黒酢、**果糖ぶどう糖液糖**、〇〇果汁、香料、…

<1本で味が決まるという便利なお酢の一例>

果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、砂糖、食塩、△△だし、調味料、…

糖分や塩分など、控えたいものがある方はご注意くださいね！もちろん、それ以外でも使いすぎると胃などに負担をかける場合があります！

病院食レシピ紹介 ◇エスカベッシュ◇

地中海料理のひとつで、揚げた魚をマリネしたものです。

材料(1人前) ●白身魚80g 小麦粉8g 玉ねぎ(1cm角)20g パプリカ(1cm角)15g 酢10mL オリーブ油3g おろしにんにく2g 砂糖5g レモン汁5mL 塩0.1g こしょう少々 パセリ少々



作り方 ●野菜は茹でるかレンジで加熱し、調味料・オリーブ油と合わせ、漬け汁とする。魚は小麦粉をまぶして揚げ、熱いうちに漬け汁をかける。冷やしてもおいしい。

292kcal たんぱく質17.5g
脂質16.9g 塩分1.4g

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

2019年7月1日発行(第126号)
栄養管理部