

たまご通信 その72

野菜をもう一皿

星野弘子

(女子栄養大学 食生活指導士1級)

春の里山を彩るヤマボウシは、都会の今風の街並みにもよく似合っていて、秋の実を採りしに坂を下れば八百屋の店先がにぎやかです。この頃は1年中同じ野菜が出回っていますが、その中にクレソン、蔘の葉、そら豆などを見つけた。旬の野菜は、何かおいしいものを作りたい気分させてくれます。

食物繊維には栄養がないとか料理の付け合わせ野菜は飾りでおいしくないなど言われた時代もありました。今日では、野菜をしっかりと食べないと健康に生活できないことがわかってきます。

見直された野菜の栄養

まず挙げられる栄養はビタミンCで、野菜と果物から摂りま

ます。ビタミンCは、活性酸素を抑制し、酸化の働きを弱めます。人の体内には活性酸素があつて、外から入ってくる病原菌などをやっつけてくれますが、その力は強い

が水分を含んで、悪玉コレステロールや有害物質を取り込み、すばやく外に出します。便をやりわらかく保ち、かさを増やして排便しやすくするので、悪い菌が腸内で増殖しにくいのです。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、E、Kは脂溶性で、調理に油を使うと溶けやすくなり吸収を助けます。また、野菜の色素には抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に役立つと注目されています。

350gと 言うけれど...

人が1日に必要とする栄養素量に基づいて「1日に350gの野菜を食べましょう」と言われていますが、どの世代でも270g程度の摂取量です。もう1皿食べてほしいところ

と。野菜ジュースで代用できるでしょうか？野菜をミキサーにかけると、固形物が多くてゴクゴク飲める物にはなりません。そこで絞って固形物を取り除きます。しぼり汁には溶け出ない栄養素やカルシウム、食物繊維などは取り除かれてしま

おいしい作り置き

野菜は下拵えに手間がかかり、生では食べられない物もあつて忙しい生活していると野菜不足になりやすいものです。簡単に

んな一品を作ってみましょう。

焼き野菜の めんつゆ漬け (1人分×3回)

カボチャ1/4個は厚さ1.5cmの半月切り、赤パプリカ1個は大き目の1口大に、小松菜2株は5cmに切る。保存容器にめんつゆ3倍濃縮タイプ大さじ3と、水100mlを入れ漬け汁に。ごま油大さじ1/2を熱して、野菜を順に焼き、漬け汁になじませる(冷蔵3日保存可)。

揚げを買ってあげれば、1食がすぐ整います。ゆでた豚肉と合わせれば味付けいらすの野菜になります。残った漬け汁は、とろろ芋とオクラを加えて、ゆでそばのつけダレにし、食物繊維を摂ります。旬の野菜をたっぷりいただきたい元気に過ごしまし

参考文献: 『栄養と料理』 2017年4月 女子栄養大学出版部



※第29回パズルは次号に掲載します。第28回パズルの答え わかげのいたり

当選者(応募数26) 磯田かよ子・市野江利子・柏崎知沙・加藤恵子・金子ちづ子

大田歯科だより その26

歯科治療時の体調悪化を防ぐ取り組み

歯科に行くのは誰しも憂鬱です。治療前から不安と緊張がつきまとい、気持ちの面だけでなく実際の血圧が上がったり、ドキドキと脈も速くなります。麻酔にもドキドキを強める成分が含まれています。健康な方であれば大概問題は無いですが、特定の病名がみついている方は心身の負担から体調の悪化を招くことがあり、最近では血圧・脈拍・血中の酸素濃度を測って治療に臨むことが推奨されています。

認知症Q&A

No.42 回答はグループホーム虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

母が健康保険証などを捨てたり、リモコン操作がわからなくなったりします。受診もいやがりますがどうすればよいでしょうか？

認知症が疑われます。物忘れというより、手続き記憶障害(仕事の段取りがわからなくなる)の症状がありそうです。保険証を捨てるのも、このように使うものなのかわからなくなっているのでしょうか。

まず重要書類は、ご家族が管理するよいですね。手足が動くのでいろいろなことができていくように見えても、よく観察すると物の使い方がわからないとか、お風呂に入る段取りがわからなくて困っている可能性があります。「困っているのを助けてほしい」と表現できないので

増資のご案内

城南保健生協では健康なま

「よろず(なんでも)相談」無料
どんな相談でもできます。弁護士の相談も受けられます。
【品川】毎週火曜日と木曜日 10時~12時
【大田】月曜日~金曜日 10時~12時

「成年後見専門相談」《無料》
ご家族のどなたかが認知症になったことで、お金の管理等に困っていませんか? 司法書士(専門職後見人)が相談にのります。
場所 大森中診療所6階 小児科@
毎月 第2水曜日 13時~15時

城南福祉医療協会は 無料低額診療事業をしています
医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください
無料低額診療事業とは...経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。