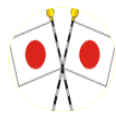
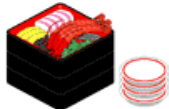


1月のカレンダー



- 1日 元旦
 2日 書初め
 7日 七草
 12日 成人の日
 17日 防災と
 ボランティアの日
 26日 文化財防火デー



JANUARY 1月



謹賀新年

ユネスコ世界無形文化遺産に日本食につづき和紙も認定されました。近年、年賀状はパソコンで手軽に作成や印刷ができ、一枚一枚手書きの年賀状は珍しくなりました。毛筆で書初めや巻き手紙、障子など昔ながらの和紙の利用は普段の生活から縁遠くなりました。近年、和紙は趣のあるランプシェードなどのインテリアや生活小物の素材としての用途が増えているようです。今年の干支の羊、羊毛も繊維としては必需品ですが羊毛はほぼ100%輸入に頼っています。和紙は日本各地で独特の和紙が生産されており、丈夫で軽い和紙製の衣類が普及する日が来るかも？

インフルエンザの流行

今年は、都心周辺では例年より早くインフルエンザの流行がニュースになりました。10月からインフルエンザワクチン接種が開始され、まだ予防接種受診率が低く抗体獲得が不十分な時期だったかも知れません。今年のインフルエンザワクチンの製造株 A/ニューヨーク/39/2012/(H3N2)は、流行株との抗原性の一致率が高く、ワクチン接種の効果は期待できるとのこと。欧米では弱毒性生ウィルスを用いた経鼻ワクチンが投与できるが日本ではまだ承認されていない。

診察室から

日本食

ユネスコの世界遺産に「日本食」が登録されました。「すし」「てんぷら」などの個別のメニューではなく、日本に伝えられてきた「食文化」が認められたようです。ご飯・汁物・肉や魚の主菜と野菜類の副菜を組み合わせた1汁3菜を基本とする日常食は栄養バランスもよく日本人の長寿の源です。正月のおせち料理などの年中行事やおもてなしにも食文化があり、伝統的な和食のもてなしは懐石料理です。四季折々の食材を使い見た目も美しく家族や友人とゆっくり時間をかけて食事を楽しむことができます。懐石料理は、まず、野菜、魚・肉、ごはんもの、デザートのみご提供され、このような炭水化物を最後に摂取するほうが食後の血糖値の上昇を抑えるとの報告もあります。ハンバーガーや丼物のように、炭水化物・タンパク質・脂質を一度に長時間でまとめて食べてしまう方法は食後の血糖値を短時間で上昇させるのでよい食習慣ではありません。食卓に並べられた1汁3菜の食事を、懐石料理のつもりでまず野菜から食べ始め最後にご飯を食べるという順番を変えてみるのも肥満や糖尿病に対する食習慣の改善の一つの工夫です。欧米化とともにファーストフードが食卓の中心になり、肥満を元凶とする生活習慣病が増加してきている昨今、日本食が世界に認められたことは、改めて日本人が普段の食習慣を見直すきっかけになるでしょう。コンビニ弁当も食材やカロリーなどに配慮して健康志向が変わってきています。

—ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「糖尿病と食事について」

日時：1月26日（月）

11:40～

場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

おせち料理

節句に神様へお供えした料理の中で最も重要となるのが正月であるため、正月料理を「おせち料理」というようになりました。神様へのお供え料理であると同時に、家族の幸せを願う縁起物の料理でもあります。五穀豊穰、子孫繁栄、家族の健康と安全などの祈りを込められています。

簡単栗きんとん

さつまいも:300g 栗の甘露煮:1瓶 レモン汁:少々
 A(砂糖:60g 塩:一つまみ 水:大さじ5杯 みりん:大さじ5杯)



さつまいもの皮をむき輪切りにし、レモン汁を加え水にさらしあく抜きする。さつまいもをゆで、柔らかく煮えたら取り出し、熱いうちに裏ごしする。裏ごししたさつまいもとAを中火→弱火でよく練る。(少し甘露煮のシロップを入れる)水分がとんで固くなってきたら、甘露煮の栗を盛り付けて出来上がり。

おせち料理を食べて、一年の安全と健康を祈りましょう！

管理栄養士 畑山 あゆみ

♥ 患者様の欄ももうけたいと思います。

患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。♥