

令和8年4月(卯月)栄養だより

☆5日(日)昼 キーマカレー

☆7日(火)昼 桜の散らし寿司(配食弁当は別メニュー)

☆8日(水)昼 たけのご飯

☆16日(木)昼 チキンカレー

☆20日(月)昼 深川飯「東京都郷土料理」

☆21日(火)昼 ミニにぎり寿司(2貫)、あんかけにゅうめん



～旬の食材「たけのこ」～

たけのこは主に3～5月に収穫され、やわらかくうま味の強い春の代表的な味覚です。成長が非常に早く10日(1旬)で竹になることから「筍」の字が当てられ、鮮度も落ちやすいため、入手後は早急に下茹でてアク抜きをする必要があります。

(栄養)

食物繊維が豊富で便秘予防に効果的、カリウムが塩分の排出を促進、チロシン(白い結晶)が疲労回復や脳の活性化に役立ちます。

(美味しい見分け方)

皮が薄黄色でつやがあり、ずっしりと重いもの。穂先が黄色く、緑色になっていないもの(=光にあたっていない)がやわらかくアクが少ない

深川飯



深川飯は、東京都江東区深川周りで生まれた郷土料理です。漁師たちが仕事の合間に手早く栄養を取るため、あさりを煮たものをご飯にかけてのが始まりとされています。ご飯に煮汁ごとかける「がっかけ」と煮汁ごと炊き込む「炊き込み」の2種類があります。



水分補給の話

☆「のどが渴いた」と認識する仕組み、のどの渴きを感じる3つのサイン

- ① 血液量の減少(汗や出血によって血液量が減少すると血圧が低下。心臓・腎臓にあるセンサーが感知し脳に伝わる。)
- ② 浸透圧の変化(体内の水分量が減少すると血液中のナトリウムイオン濃度が上昇し、浸透圧が高くなり、この変化を脳が感知する)
- ③ 口腔・咽頭粘膜の乾燥(水分不足により唾液の分泌量が減少し、口腔や咽頭の粘膜が乾燥してくると口の中がカラカラに感じられます。この感覚が脳に伝わる)

視床下部(ししょうかぶ)は脳のほぼ中央に位置する小さな領域で、体温調節、食欲、睡眠、ホルモン分泌など、生命維持に関わる様々な機能をまかされています。この視床下部の中にある視索前野(しさくぜんや)がのどの渴きの中樞であり、体内の水分バランスを感知して「のどが渴いた」という感覚を引き起こします。この1連の反応が素早い人では、のどが渴きそうになると水分を摂る行動につながります。しかし、加齢によりのどの渴きの感受性が低下すると、高齢者では、「のどが渴いた」と感じにくくなったり、「水を飲みなさい」という指令が遅れてしまい脱水症になっていることがあるのです。高齢者は時間を決めて計画的に水分をこまめに摂取することが重要です。

一般に1日の水分量の目安は約 1500~2000 mlとされていて、食事から約 1000 ml、飲み物から約 500~1000 mlと言われています。高齢者は飲み物で 800~1000 mlを目標にしましょう。コーヒーも水分として数える事ができますが、1日1~2杯にして、水やお茶を中心にバランスよく水分補給を行いましょう。アルコールは水分補給になりません。



3日豚しゃぶ

7日桜のちらし



8日たけのご飯



16日春野菜とあさりのソテー

