



栄養だより

2023年11月1日発行

太田病院 栄養科

11月に入り、肌寒さを感じ始めるようになってきましたね。

今月は大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、鳥取県の郷土料理を一部紹介します。是非ご覧ください。

大阪府 たこ焼き



主な伝承地域：大阪市
主な使用食材：小麦粉、だし、卵、ゆでだこ、天かす

大阪の味といえばまず思い浮かぶのがたこ焼き。今日では全国各地はもとより、世界の主要都市にもたこ焼きを提供する店舗が増えてきている。また冷凍たこ焼きも、アメリカなどのレストランやラーメン店ではサイドメニューとして定着している。

兵庫県 ちよぼ汁



主な伝承地域：淡路島
主な使用食材：ささげ豆、ズイキ、もち粉

江戸時代から続く淡路島の伝統的な郷土料理。出産直後の女性に母親が作って食べさせ、親戚や近所に振る舞う。また、子どものお宮参りの際にも作り、親戚や知人らに配る。

奈良県 柿の葉寿司



主な伝承地域：五條市、吉野地域
主な使用食材：米、サバ、柿の葉

塩で締めたサバを酢飯と一緒に柿の葉で包んだ押し寿司。「柿の葉寿司」には、タンニンが多く、緑色が鮮やかな渋柿の葉が使われる。飯に含ませた酢と柿の葉に防腐の効果があり、つくってから一晩おくことで、柿の葉の香りとサバの旨みが酢飯に移り、独特の風味が出て美味しくなる。

和歌山県 めはりずし



主な伝承地域：南部地域
主な使用食材：米、高菜

塩で漬けた高菜で大きなおにぎりをくるんだもの。最近では食べやすいように小さく握ったものが主流になっており、ごはんの中に入れる具材も、細かく刻んで醤油などで味付けした軸や芯を混ぜこむこともあれば、カツオ節や梅干し、シラスなどを入れることもあり、多種多様である。

鳥取県 いぎす



主な伝承地域：
中部地域
主な使用食材：
干いぎす草

「いぎす」はえごのりとも呼ばれるいぎす草を使った料理。乾燥したいぎす草をもどし、とろ火で煮とかし、容器に入れて固め、ごまを振りかけて酢味噌や辛子醤油、しょうが醤油でいただく。見た目はようかんのようだが、口に入れると海の豊かな香りが広がって独特の触感が楽しめ、精進料理には欠かせない。低カロリーであり、水溶性の食物繊維やミネラルが豊富な一品である。

出典：農林水産省 Web サイト(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)

栄養相談実施中!! 食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。

診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。

受診される患者様へ

栄養指導を受けてみませんか？

食事・栄養など気になっていること何でもご相談下さい!!
管理栄養士と一緒に解決策を考えてみませんか。

先生にコレステロールと中性脂肪の値が高いって言われた。普段、外食が多いけど何に注意したらいいかな…



最近食欲がなくて…
体重も減ってきているの。

血糖値が高いみたいで…
食事ではどんなことに気を付ければいいのか…

どのくらいの量の食事を
食べたらいいいのかしら…



※例えば…

血圧が気になる方への減塩料理の紹介や、献立を考えるのが大変と言う方に1日の献立表をお渡ししたり、おやつのカロリー表やコンビニ商品の上手な活用法など、毎日の食事に役立つ情報をお伝えします。また普段食べている食事のカロリー計算や食事診断、運動も含めたダイエットプランなど、食事に関することならどんなことでもご相談ください。

- ◆ 所要時間は 20 分～30 分程度の個別相談です。
- ◆ ご希望の日時、時間帯のご予約承っております。
- ◆ ご希望の方は主治医、またはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。



※栄養指導は保険適用となります

対象疾患例

高血圧・貧血・糖尿病・脂質異常症・腎臓病・透析・肝臓病・低栄養など

太田病院 栄養科