

11月

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

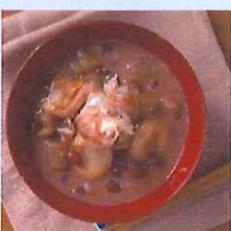


主な伝承地域: 大阪市

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 ちょぼ汁



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、親戚や知人間に配る。

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いくなる。

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…

どのくらいの量の食事を
食べたらいいのかしら…

※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伝えます。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