



12月



栄養だより

2023年12月1日発行

太田病院 栄養科

だんだん寒さも増してきて、本格的な冬の訪れを感じるようになってきましたね。

今月は島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県の郷土料理を一部紹介します。是非ご覧ください。

島根県 鯉の系造り



主な伝承地域：松江市
主な使用食材：コイ、コイの卵など
宍道湖では多くの魚介類がとれる。なかでも、ヤマトシジミ、アマサギ、シラウオ、スズキ、モロゲエビ、コイ、うなぎの7種は、宍道湖を代表する魚介類「宍道湖七珍」として有名。「鯉の系造り」は、天皇や将軍が召し上がっていた御前料理であり、現在では城下町として栄えた松江市の冬の郷土料理である。

岡山県 ママカリの 酢漬け



主な伝承地域：瀬戸内海沿岸
主な使用食材：ママカリ
「ママカリ」は岡山地方の呼び方で、関東では「さっぱ」と呼ばれる小魚。主に瀬戸内海で取れ、10月頃が旬で、脂が乗って最もおいしくなる。漬け始めは骨が硬いが、酢に漬かるほどにやわらかくなり、骨ごと尾びれまで食べられる。

広島県 うずみ



主な伝承地域：福山市
主な使用食材：ごぼう、里芋、にんじん、大根、しいたけ、松茸、豆腐、小エビ、鶏肉、鯛、ご飯
「うずみ」は、江戸時代に具をご飯の下に埋めて質素に見せかけて食べたことが始まりといわれる。だして煮たエビや鯛、里芋などの野菜をわんに入れ、汁をかけた上にご飯を盛って食す。

山口県 けんちょう



主な伝承地域：県全域
主な使用食材：だいこん、豆腐、にんじん
豆腐とだいこん、にんじんを煮た料理。大鍋にたくさん作ることが多く、何日も煮返して食べられている。甘辛い少し濃いめの味付けに仕上げるため、ご飯のお供によく合う。また、汁物に仕立てて、「けんちょう汁」として食されることもある。一般的に家庭料理として食されているほか給食でも提供されている。

徳島県 祖谷のでこまわし 主な伝承地域：三好市祖谷地方 主な使用食材：じゃがいも、こんにゃく、豆腐など



一口サイズのじゃがいも、そば団子、岩豆腐、丸こんにゃくを串に刺して味噌だれをつけて焼く。囲炉裏に串を立てて焼き、全体が焼けるようにぐるぐると串を回しながら作る。その様子が阿波人形浄瑠璃の「木偶(でく)人形」が頭を回す姿に似ているため、この名が付いたと言われている。

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しら…



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