

栄養部からのお知らせ

➤ 潮干狩りシーズン到来！



今年の桜前線は既に3月14日に東京からスタートしています。それに続いて東日本・西日本でも続々と開花し始め、3月末には東北地方南部に開花前線が到達する予想となっています。ですが、今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、お花見も自粛ムードですが皆さまの予定はいかがでしょうか？

お花見の次のレクリエーションと言えば、春から初夏にかけての『潮干狩り』。これからの季節のアウトドア・レジャーにぴったりです。毎年3月中旬から6月にかけての大潮の日が潮干狩りに最適。時間は干潮3時間前くらいから干潮まで。干潮を過ぎたら潮が満ちてくるので岸に移動しましょう。2020年の北九州での潮干狩りカレンダーで今年のベストな潮干狩り期間は3月11日から12日、4月8日から11日、5月7日から10日、6月5日から7日となっているそうです。



今では1年中見かけるあさりですが、旬は春と秋の産卵前。魚に比べると、脂質やたんぱく質P（リン）が少ない食品です。ですが鉄や亜鉛、体内で合成できないビタミンB12は豊富に含まれています。更に、アミノ酸の一種、タウリンには血圧を正常に保つ働きのほか、心臓強化、貧血予防、血中コレステロールを減少させ、血液をサラサラにする、肝臓機能の促進、アルコール障害改善、糖尿病予防など、多くの効用が認められてきました。

	たんぱく質(g)	リン(mg)	塩分(g)
あかがい	13.5	140	0.8
あさり	6.0	85	2.2
あわび	12.7	100	0.8
かき	6.6	100	1.3
さざえ	19.4	140	0.6
しじみ	7.5	120	0.4
たいらがい (たいらぎ)	21.8	150	0.7
とこぶし	16.0	160	0.7
ばかがい (あおやぎ)	10.9	150	0.8
はまぐり	6.1	96	2.0
ほたてがい	13.5	210	0.8
ほたて貝柱	16.9	230	0.3

そして、あさりを美味しくいただくポイントは“砂抜き”です。水温20℃くらい(冷蔵庫内は×)、塩分濃度3~3.5%くらい(水1ℓに食塩30~35g)。容器は光を通さない平らなものを選び、内側にザルを敷き、貝を並べます。貝の上部が少し水から出ている程度に上記の塩水を入れたら、暗い場所に置くか光を通さない蓋(新聞)をして2~3時間くらい置きましょう。



“砂抜き”が終わったら次は“塩抜き”です。そのまま塩水からあげて1時間ほどおきます。この間も水を吐くので蓋や新聞紙は必要です。あさり自身も塩分が生15個(むき身40g)に0.9g(濃口醤油約小さじ1杯分)も含まれており、あさりが含まれている海水を抜く作業はとても大切です！

最後に、あさりを使った人気メニューですが、やはり味噌汁と酒蒸しのようです。ですが味噌汁は塩分や水分の摂り過ぎとなりやすく、透析治療を受けておられる方には透析間体重が多くなる原因となりがちです！そこでお勧めしたいのが塩分を調節しやすい“酒蒸し”や“バター焼き”や“かきあげ”です。これらは作りたてや揚げたてにレモン汁をかけるだけでも、美味しく、絶品です



➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時(主に待ち時間など)に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？



➤ お料理教室のご案内！

お待たせしました！今年もお料理教室が始まりました！たんぱく質と塩分、エネルギーと塩分を調整されておられる方を対象に2開催ずつ、透析患者様を対象に3月は2開催4月は6開催を予定しています。減塩でも美味しいお魚のおろし煮をご紹介します。是非ご参加下さい