

栄養部からのお知らせ

➤ お料理教室のご案内

1ヶ月間お休みを頂いていたお料理教室を再開しています。9月は血液透析治療をされておられる方、10月はたんぱく質と塩分を控えておられる方やエネルギーや塩分を控えておられる方ともお料理教室を計画しています。💕



➤ おはぎとぼたもち



秋の季節になるとお彼岸に十五夜と和菓子が登場する機会が増えてきます。中でも春には“ぼたもち”だったものが“おはぎ”と丁寧な呼び名に替わり再登場します。“お、がつく分、ちょっと小ぶりで上品に見えませんか？又、春と秋だけでなく、夏には“夜船”冬には“北窓”と別名もあるそうです。情緒豊かだった時代、お菓子1つで季節を楽しんだのでしょよね…。

と、心がホッとする感じも受けますが、このおはぎにはあんの種類があります。

春のお彼岸は、皮が固くなった冬を越した小豆を使うので、皮を取り除いた小豆でこしあんを、秋のお彼岸は小豆の収穫期とほぼ同じで、とれたての柔らかい小豆は皮も一緒につぶして使えるので粒あんで作っていました。今は品種改良や保存法で年中つぶあんもありますが、粒あんのカリウムはこしあんに比べ約3倍多いので、週末ならこしあんのおはぎを、週中なら粒あんのおはぎを選ぶのも良いのでは…。更に、きな粉や胡麻や青おりをまぶしたものもあります。一部、カリウムとリンの含有量を表にしておきますのでご参照下さい。

最後に、手作りおはぎには食品添加物が含まれていませんが、

	カリウムmg	リン mg
ゆで小豆缶詰 100g	160	80
こし生あん 100g	60	85
つぶし練りあん 100g	160	73
きな粉大さじ1杯約7g	140	48

市販のおはぎは乳化剤や重曹より早く小豆を柔らかく出来るリン酸塩を使っているものもあります。手作りおはぎは日持ちしませんが、ちょっとお安くて日持ちのする市販のおはぎには添加物として無機リンが使われているものもありますので、ご注意下さいませ。💕

➤ 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？

