

# 栄養部からのお知らせ

## ➤ 新米が美味し～い



2022年の夏の猛暑は気象庁の検討会で『異常な状態、極端な状態だったと言って差し支えない』と分析されていました。異常な暑さだけでなく、大雨が続いたり、雹がふったり…。年々暑さが厳しくなっているような気がして不安な気持ちになります。今年も『暑さ寒さも彼岸まで…』と言われる季節へと移ってきました。まだまだ過ごしやすい日とは思えない毎日ですが、季節はもう秋！食欲の秋です。我が家にも新米が届きました。この時期に味わえる特別なお米、みずみずしくツヤツヤした“新米ご飯”は秋の食卓がより一層楽しくなります。

塩分も食品添加物も含まない優秀なお米ですが、透析治療中の方は体重増加が気になるあまり、ご飯を減らす傾向にあります。ご飯にはパワーの源となる炭水化物のほか、たんぱく質やビタミンB1やビタミンEも含まれています。消化・吸収も良く、力を蓄え持続する働きがあると言われ、たんぱく質の利用効率を高めるエネルギー源でもあるので、おかずといっしょに必要な量は残さずちゃんと食べましょう。

塩味がついていなくても美味しい新米も、炊き方を間違えると美味しさが損なわれてしまいます。

まず、収穫されたばかりの少し柔らかい新米の水加減は10%ほど減らし、浸漬時間は20分位がベストと言われています。長く浸漬すると、軟らかく炊けすぎてしまう可能性があり、炊飯器メーカーによっては浸漬時間が0でもよいものもあるようです。

研ぎ方は新米も古米も同じで、水を吸収しすぎないように早くお水を換えましょう。最初に触れた時が最も多く水を吸収するので、洗米時から浄水を利用した方が良いと言われます。手のひらで4～5回なでるように優しく研ぎます。これを2～3回繰り返します。研ぎすぎはでんぷんが流れ出てしまい、旨みがなくなるとされています。ですが、米のリン(P)とカリウム(K)を低減させるために有効な洗米方法は、米に水を加え20秒間かき混ぜ、水を取り換える動作を5回繰り返すこととしている文献もあります。



そして炊飯ですが、冷たい水で炊くことが重要とされています。収穫したばかりの柔らかい新米をぬるめの水で炊いてしまうと、米がふやけてしまい、せつかくの味が損なわれてしまうそうです。炊飯は季節によっても米の乾燥度が違うので、それを踏まえた上での“水加減”が美味しく炊飯するコツのようです。

お米に含まれる炭水化物は、生体内で主にエネルギー源として利用される重要な成分です。食物繊維も含まれています。塩や添加物を含むパンや麺に比べても安心して頂ける透析患者さまにお勧めの食品です。あなた様にとって必要とされる米飯の量を今一度確認しておきましょう。



### ➤ 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



9月のお料理教室は透析患者様を対象に4開催予定しています。10月は透析食だけでなく、たんぱく質と塩分を控えたメニューやエネルギーと塩分を調整したメニューも計6開催予定しています。どうぞお楽しみに。💕