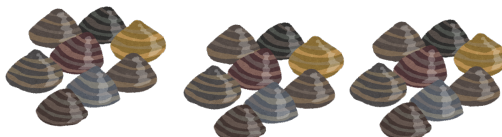


米食部からのお知らせ

➤ 潮干狩りシーズン到来！



第七管区海上保安本部（北九州市）の「海の相談室」は、春から初夏にかけての潮干狩りシーズンに、安全な磯遊びを楽しんでもらうため、それに適した日と時間帯が一目で分かる「潮干狩りカレンダー」を発信しています。インターネット・ウェブサイトでダウンロードでき、印刷物による提供も行っています。潮干狩りカレンダーには、博多港と苅田港周辺の3月から6月までの「潮干狩りや磯遊びに適した時間帯」、「日没時刻」、「平均気温」、「平均水温」が掲載されています。

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

今年最も潮干狩りに適している期間は、3月20日（月）～22日（水）、4月3日（月）～7日（金）、17日（月）～21日（金）、5月2日（火）～6日（土）、16日（火）～21日（日）のようです。

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	14.3	82	1.1
かき	6.9	100	1.2
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、あさが含んで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、やはりと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！3月は透析患者様を対象に、焼きシューマイや若竹煮、菜の花と湯葉の酢物と、春の食材を使ったお料理から紹介しています。カリウムを多く含む筍の切り方や茹で方など一緒に実習してみませんか？是非ご参加下さい。♡