

# 栄養にゅ～す

第 55 号



担当管理栄養士 川原哉絵



## 「新米」の季節です！



当院で提供しているお米は、甘く艶と粘りがあり、香りが強いことが特徴の北海道産米『ななつぼし』です。『ななつぼし』は日本穀物検定協会（東京都）発表の「米の食味ランキング」で、8年連続最高評価の「特A」を獲得しています。今年の出来栄えも楽しみなところですが…11月3日から新米へ切り替え済みです。新米のお味はいかがでしょうか？

## 「味覚検査食」はじめます。



当院では「食事が美味しい」「味が薄く感じるようになった」「口の中がいつも苦い」、あるいは「甘みだけがわからない」といった様々な味覚のお悩みのある方を対象に栄養指導の中で「味覚検査」を実施しています。

この検査は舌に「甘味・酸味・塩味・苦味」の味がついた小さいろ紙をのせて、どの味を感じるかを調べる簡単な検査です。

この検査を実施する前に召し上がっていただく「味覚検査食」を、この度開始することになりました。味覚のことでお悩みの方はお気軽に担当の栄養士までご相談ください。



## 「牡蠣」の栄養と豆知識

### 【いまが食べごろ】

一般に「牡蠣」はグリコーゲン含量が増える秋～冬にかけてが旬。養殖も盛んであることから、真牡蠣に限らなければ通年食べることができます。栄養豊富な完全食品で「海のミルク」とも呼ばれ、世界中で親しまれています。

牡蠣は食品の中で群をぬいて亜鉛を含んでいる食品です。亜鉛の欠乏でよく知られているのは「味覚障害」。新陳代謝が活発な味蕾（味を感知する舌などにある器官です）の細胞には亜鉛が多く含有しており、味細胞の形成、再生には亜鉛が深く関わっているため、亜鉛の不足が味覚障害を引き起こす場合もあります。酢の物、フライ、煮物、鍋物、みそ汁などにして大いにとてみてはいかがでしょうか。

### ～牡蠣の栄養成分～

エネルギー 60kcal (100g・4-5粒)  
たんぱく質 6.6g  
脂質 1.4g  
炭水化物 4.7g  
食塩相当量 1.3g 亜鉛 13.2mg



## 「牡蠣」を使ったおすすめレシピ



### 牡蠣ご飯



#### 【材料】(3~4人分)

米 2合、生牡蠣(むき身)12個(300g)、舞茸 1パック、生姜 1/2かけ、油揚げ 2枚、だし昆布 5cm、三つ葉適量  
★水大さじ 4、酒大さじ 3、みりん大さじ 2、醤油大さじ 2、塩小さじ 2/3

#### 【作り方】

- 1) 牡蠣は沸騰した湯に入れ、1分ほどゆでて水洗いする。米は洗ってザルに上げ、30分ほどおく。
- 2) 舞茸は細かくほぐす。しょうがは千切りに、油揚げは長さ 1cm の細切りにする。
- 3) 鍋に★の水・調味料を入れて火にかけ、煮立ったら牡蠣と 2) を加えてふたをし、弱火で 5~7 分煮る。ボウルで受けたザルにあけて、具と煮汁に分ける。
- 4) 炊飯器に米と 3) の煮汁を入れ、2合の目盛りに合わせて水を足し、混ぜる。昆布をのせて、普通に炊く。
- 5) 炊けたら昆布を取り除き、3) の具と刻んだ三つ葉を加えてさっくり混ぜる。

\*牡蠣が原因となる食中毒予防のため、調理の際は手洗いや加熱をしっかり行いましょう。

#### ～栄養成分～ (1人分)

エネルギー 389kcal たんぱく質 12.9g  
脂質 5.2g 食塩 2.9g 亜鉛 11.4mg