

# 栄養科だより

## 重陽の候

暑い夏から秋へ、暦の上では、秋の気配が見え始める。「白露」を迎え、「秋分」を過ぎると夜も長くなり、深まる秋を感じられるようになります。

そこで、秋といえば『食欲の秋』です。諸説ありますが、秋になると夏に比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようと、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すと言われています。また、単純に夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。

食べ物が美味しい季節ですがくれぐれも食べすぎには気をつけましょう。

今月の行事食は敬老の日に予定しています。

## 敬老の日 行事食

鮭のちらし寿司  
きのこの炒り汁  
すましゼリ  
抹茶ソース



2024年9月1日  
-第391号-  
発行  
至誠堂総合病院  
栄養科

## 弁当作りの注意点

行楽の秋、お弁当を持って出かけるのも良いですね。9月はまだ気温が高い日がありますので、暑い日の弁当作りで気をつけるポイントをいくつかご紹介します。

### ①傷みややすい食材を避けましょう

刺身や生肉は夏の暑さで傷みややすく、食中毒のリスクが高まります。卵も半熟は避け、しっかりと加熱しましょう。

マヨネーズは高温で変質しやすく、菌が繁殖しやすいので避けましょう。

チーズやヨーグルトなどの乳製品も、暑さで傷みややすいので注意が必要です。

サラダなどの生野菜は、加熱されていないため菌が繁殖しやすいです。加熱した野菜を使うと良いでしょう。トマトのヘタの部分は雑菌が繁殖しやすいので取りましょう。

汁気の多い料理は菌が繁殖しやすくなるので、別容器に入れるか避けるようにしましょう。

### ②使いやすい食材

卵焼きやゆで卵は、保存性が高く、栄養価も豊富です。鶏の照り焼きや唐揚げ、焼き魚など、しっかりと加熱した料理はお弁当にぴったりです。人参やごぼうなどの根菜類は、煮物や炒め物にしてお弁当に入れると良いでしょう。ひじきやわかめを使ったサラダや煮物は、ミネラルが豊富で保存性も高いです。

### ③調理方法と衛生管理

調理前にしっかりと手を洗い、清潔な環境で調理を行います。けがをした手は手袋をしましょう。スマホを触った手で調理するのは不衛生です。触った後



2024年  
9月号

## 一品紹介

### 薬味たっぷり鶏とトマトの甘酢和え

材料 (2人分)	
鶏もも肉	300g
しょう油	適量
コショウ	適量
片栗粉	適量
サラダ油	5枚
大葉	5個
みょうが	5個
トマト	中1個
醤油	大さじ1と1/2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
白ごま	大さじ1

### 作り方

- ① 大葉、みょうがは千切り、トマトは一口大に切る。
- ② ボウルにAを合わせ入れ、①の材料を加えてさつと混ぜておく。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩コショウをふり片栗粉をまぶす。フライパンに多めのサラダ油を熱し、鶏肉を揚げ焼きにする。
- ④ ②のボウルに粗熱を取った③を入れて和える。



は手を洗いましょう。包丁やまな板などの調理器具は、使用前後にしっかりと消毒しましょう。

- ・食材はしっかりと加熱して、中心部まで火を通しましょう。
- ・調理後はしっかりと冷ましてから弁当箱に詰めることで、菌の繁殖を防ぎます。
- ・保冷バッグと保冷剤を使用して、温度を低く保つようにしましょう。冷気は下に下がるので、保冷剤はお弁当の上に置くのがポイントです。

