



山菜でつくる春の体

栄養士 戸山 清美

厳しい冬を乗り越えれば、暖かい春がやってきます。春を待ち遠しく感じる方も多いのではないのでしょうか。ところが、春は四季のなかでも体調を崩しやすい季節。寒暖の差が激しく、職場や学校など、新しい環境に慣れずにストレスも溜まりがち。そして、冬場に溜め込んだ老廃物や脂肪といった毒素の排出がうまくいかないことも、春に体調を崩しやすい原因のひとつです。これから紹介するのは、そんな春の体づくりを助けてくれる「山菜」。実は、春の山菜が持つ苦みの正体は、毒素の排出を促し、冬から春の体に移行する働きを補助してくれる栄養成分なのです。山菜の苦みや香りが苦手という方も、おいしく食べるコツをご紹介しますので、ぜひ食卓に取り入れて、丈夫で健康な体づくりを実践してみましょう。

*山菜の苦みとは？

- 「あく」は健康の強い味方
山菜には、抗酸化作用を持つ、タンニンなどのポリフェノール類が豊富に含まれています。実はこれが苦みの正体。いわゆる「あく」のなかに、私たちの健康に役立つ成分がたくさん含まれています。調理の際は、あくを取りすぎてしまわないように注意が必要です。
- 山菜と、野菜、野草の違いは？
野菜は人の手で栽培され、品種改良などを加えられた食用植物の総称ですが、山菜は通常、山野に自生している食用植物のことを指します。野草も山野に自生する食用植物ですが、ヨモギやノビルなど、土手やあぜ道などに生えるものを指すことが多いようです。

*代表的な山菜に含まれる栄養素

- フキノトウ
冬眠から目覚めた熊が一番最初に食べるといわれているフキノトウ。かなり苦みの強い山菜です。フキノトウに多く含まれるのは、フキノール酸、ケンフェノール、アルカロイドなどのポリフェノール類。胃腸の働きを整え、花粉症予防や咳止めにも効果があり、発がん物質の除去や疲労回復にも役立つといわれています。
- タラの芽
良質なたんぱく質と脂質を含み、「山のバター」とも呼ばれる、人気の高い山菜。苦み成分の正体はエラトサイドと呼ばれる栄養成分で、抗酸化作用があり、がん予防や糖尿病予防に効果を発揮します。また、リラックス効果のある香りを放つのが特徴です。全体が黒みがかったものが、ポリフェノールを多く含んでいます。
- セリ
「春の七草」のひとつとしても知られているセリ。カロテンやカルシウム、カリウムを豊富に含み、香りには発汗作用や保温効果があります。デトックス作用が期待できる山菜です。鉄分や食物繊維も豊富に含みます。毒を持つ毒ゼリ（茎が太くて中が空洞）と間違えやすいので、山菜狩り際には間違えないように注意しましょう。
- 行者ニンニク
香りがニンニクに似ていますが、茎や葉を食べる山菜です。昔、山ごもりしていた行者が栄養を取るために食べたことからこの名前がついたとされています。ニンニク臭の正体はアリシンと呼ばれる成分で、血中脂肪を減らし、活性酸素を除去する作用があり、がん予防にも有効とされている成分です。ニンニクよりも行者ニンニクの方が多く含まれています。

<山菜をおいしく食べる調理法>

*上手なあくの抜き方

- あくの強い山菜の場合（ワラビ・ゼンマイ・フキノトウ・アザミなど）重曹を入れた熱湯で茹でます（熱湯2ℓに対して重曹小さじ3分の2）。熱湯に入れた後はすぐに火を止めて蓋をし、半日からひと晩ほど冷ましてから、丁寧に水洗いします。

・あくの弱い山菜の場合（タラの芽・セリ・ヨモギ・コゴミなど）さっと塩茹でします。たっぷりのお湯に塩をひとつまみ入れ、手早く茹でて、すぐに冷水にさらして水を切ります。あくが取り切れなかった場合は流水にさらしてみましょ。

*上手な茹で方

・色よく茹でるために、お湯はたっぷり使いましょ。また、葉と茎が一緒の山菜は、硬い茎の方からお湯に入れて、全体が均等に柔らかくなるように茹でましょ。下準備で硬すぎる部分は切り落として、綿毛を取っておくことがポイントです。

*山菜の旬

2月：フキノトウ、菜花、3月：ウド、タラの芽、フキ、セリ、4月：ワラビ、ゼンマイ、行者ニンニク、コゴミ



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp

実施指導委員会について

西1病棟 実施指導委員 横山 真由美

今回、この委員会での事を書くことになり、何をどのように書いてよいのか考えましたが、御家族の方には今ひとつご理解出来にくいと思いますので、少し簡単にどのような内容で当病院内の実施指導委員会が一年間を通して仕事を行っているか書かせて頂きます。

実施指導委員会は、4月採用者又は中途採用者を病院に早く慣れてスタッフの一員としてスムーズに仕事出来るように指導する係です。各病棟に約2名ずつ代表の役員がおり、病院で作製している指導項目をひとつずつ説明し実施を行い出来るように指導しております。その中で現在の指導は昔と違い褒めて育てる指導で、私達が指導を受けていたころは先輩の指導は厳しく、仕事ぶりを見て盗んで覚えなさいとのような指導でしたので、指導者も新人スタッフにはとても指導するのが大変です。少しでもより良い指導が出来ればと指導者達も研修や学会にも参加して頑張っております。毎日の仕事の中、指導していくのは大変ではありますが、1人でも当院で長く仕事が出来ればと指導しております。簡単ですが実施指導委員会とはこのような委員会です。

作業療法だより



新しい年に入り早一か月が経過しました。世間ではインフルエンザの猛威に罹患者数が増大しています。症状がなくともすでにかかっていることもあるためマスクやこまめな手洗いを心がけてもらいたいと思います。

2月といえば節分です。今までに節分の由来や恵方巻について掲載しましたが、今回は豆まきをしなくても良いお話です。ざっと話をかいつまみますと、平安時代の武将・源頼光が多くの鬼を従えて大江山（京都）を荒らしていた酒吞童子を退治すると、後日、酒吞童子の配下の鬼・茨木童子が仇をとるために襲撃するが返り討ちにあい、渡辺綱（わたなべのつな）に腕を切り落とされてしまう。茨木童子は渡辺綱の強さに驚き、恐れるようになったため、渡辺一門やワタナベ姓の子孫には近づかなくなった・・・ということから渡辺さんはわざわざ豆まきをしなくても良いと言われているそうです。ちなみに坂田さんもしなくて良いそうです。

当院でも紅白玉で豆まきのレクリエーションを行ったり、創作活動で鬼の面などを作り節分の雰囲気を楽しみました。

