

## 今月の食材★まいたけ★

まいたけは、ほとんどが人工栽培のため年中スーパーに出回っていますが、天然物は今が旬の時期です。「かさ为重なり合い、舞っているように見える」や「見つけた人が舞い上がるほど喜んだ」など、まいたけの名前の由来には諸説があります。

まいたけには骨を丈夫にするビタミンD、低下した免疫機能を正常に戻しガン細胞の増殖を食い止めるβ-グルカンなどが含まれ、その他にも高血圧、動脈硬化などの生活習慣病の予防に働く成分が含まれています。また、食物繊維も豊富に含まれており、便秘を解消し大腸がんの予防にも効果があります。β-グルカンは熱には強いですが水溶性なので、煮汁も一緒に摂るようにすると効果的です。

まいたけを選ぶ時は、かさの茶褐色が強く光沢のあるもの、軸が白く弾力のあるものを選ぶのが◎。古くなると水分がにじんできます。

## 食物アレルギー

近年、食物アレルギーを持つ子供が増加し続けています。報道などでも学校給食の現場で誤ってアレルギーの原因となる食物を食べてしまったという事故を耳にするようになりました。アレルギーの原因となる食物の代表的なものには、小麦、卵、牛乳、大豆、ナッツ類、甲殻類などがありますが、その他にもオレンジ、もも、バナナ、豚肉、鶏肉、松茸などと種類も増えており、日本国内ではアレルギー物質を含む食物として「特定原材料等」に現在で25品目が指定されています。

食物アレルギーが増加している原因については様々な説があります。環境汚染や建物の気密化によるダニの増加、離乳の早期化、食生活の欧米化など。その殆どが私たち人間が作り上げた結果ですが、どれも立証されてはいません。食物アレルギーの増加は、日本だけでなく、その他の先進国で増加傾向にあり、衛生状態が良い地域で増加傾向が見られるようです。その一因として、生活の中で抗菌が推奨され清潔すぎる社会となり、人間が本来持っている細菌と戦う能力、免疫力が低下して入ることもあげられています。世界で広がる食物アレルギーの増加。これを抑えるすべはあるのでしょうか？

## まいたけとじゃこのスパゲティ <2人分>

<材料>

スパゲティ140g、まいたけ100g(ほぐす)、ちりめんじゃこ15g、大葉2枚(せん切り)、油大さじ1.5、【A】濃口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、和風顆粒だし小さじ1

<作り方>

- ①スパゲティを食べやすい硬さに茹でておく。
- ②フライパンに油とちりめんじゃこを入れて、中火でじゃこが色付くまで炒める。
- ③②にまいたけを加え炒める。全体に油が回ったら【A】の調味料を入れ汁気が少し残る程度まで炒める。
- ④③に茹でたスパゲティを入れて炒め合わせる。最後に大葉を上から散らして出来上がり。

1人当たり

エネルギー402Kcal、タンパク質15g

脂質13g、炭水化物58g、塩分2.6g

## 生活習慣病教室

### ☆生活習慣病教室開催の

### お知らせ☆

平成25年12月15日(日)に第10回生活習慣病教室を開催致します。

食事療法の方法は十人十色。自分に合った方法を見つけましょう。

今回のテーマは「低糖質食」

以前、当院で主食を抜いた「糖質制限食」をテーマにした教室を開催しましたが、今回は、主食を入れた「低糖質食」です。主食が入るのでより実施・継続しやすくなっています。

教室では実際に「低糖質食」を食べて頂き、血糖値の変化をみたり、笈田医師による話や、管理栄養士による説明、軽い運動などを行う予定です。詳細は、院内ポスター、当院ホームページ又は受付までお問い合わせ下さい。