

# 栄養科だより

第30号

2022年12月

金上病院 栄養科発行

## ～「冬季うつ病」に気を付けよう～

冬になると気分が落ち込む、疲労感が強い、寝ても眠い、食欲が増すなどの体の不調や変化を感じている方はいませんか？寒さが原因と思いがちですが、「冬季うつ病」かもしれません。

冬季うつ病とは毎年秋頃からうつ症状が現れる季節性の気分障害です。10～11月頃からうつ症状が始まり、3月頃になると自然と症状が回復していくという状態を繰り返す特徴があります。また、通常のうつ病は不眠や食欲低下の症状が現れるのに対し、冬季うつ病は眠気が強い、著しい食欲の増加がみられるのも特徴です。主な原因として、日照時間の短さが関係しているのではないかとされています。日照量の不足により、セロトニン(心のバランスを整える作用のある伝達物質)が不足し、心身に影響が出ると考えられています。予防方法としては、セロトニンの不足を解消する生活習慣を身につけることです。

### ◎日光を浴びる

朝に日光を浴びることで体内時計の乱れも修復できます。15～30分の散歩も効果的！

### ◎適度に運動する

適度な運動をすることでイライラや気分の落ち込みがすっきりする効果があるので、ウォーキングやランニングがおすすめです。運動をする時間がない人も一駅歩く、階段を使うなど日常生活の中で体を動かすようにすると良いでしょう。

### ◎たんぱく質や青魚を食べる

肉や魚、卵や大豆製品などに含まれるたんぱく質にはセロトニンを作る栄養素が豊富に含まれています。イワシやサバなどの青魚の脂にはセロトニンを活性化作用があるので積極的に摂りましょう。

## 「旬の食材 ～春菊～」

春菊は春に花が咲き、葉の形が菊に似ていることから「春菊」と呼ばれるようになりました。β-カロテン・ビタミンB群・ビタミンCなどのビタミン類や鉄分・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも豊富です。また、独特の味や香りが特徴的ですが、この香りの成分には胃腸の調子を整える効果があり、食欲増進効果や消化促進効果が期待できるとされています。

### ～春菊の選び方～

- ◎根元から葉が密なもの
- ◎茎が細いもの
- ◎葉の色が濃く、鮮やかな緑色をしているもの
- ◎香りが強いもの
- ◎切り口が乾燥していないもの

### ～保存方法～

- 冷蔵保存**…湿らせたキッチンペーパーで茎を包み、葉は乾いたキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存する。数日で使い切りましょう。
- 冷凍保存**…洗って水をよくふき取り、カットして冷凍するか、軽く塩ゆでして水分を絞ってラップで小分けにし、冷凍用の保存袋に入れて冷凍もできます。1か月程度は日持ちします。

## ☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。  
定期的に栄養・食事について栄養士から説明を受けましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30～16:30
	木・土	8:30～12:00
相談時間	約 30 分	

◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。



# 発酵食品で身体を温めよう！

発酵食品は代謝を活発にし、体温を上げる・腸を健康に保つ・ストレス緩和などの効果が期待でき、感染症やアレルギーなどの予防にもつながります。

代表的な発酵食品は味噌、醤油、酢などの調味料やぬか漬けやキムチなどの漬物、納豆、チーズやヨーグルト、ワインや日本酒、紅茶やウーロン茶も発酵食品です。酵母菌が入ったパンも発酵食品の1つです。牛乳やきゅうりなど体を冷やす食材でも発酵させることで冷えから守る食材へと変化します。根菜類や冬が旬の野菜は体を温める食材なので、合わせて摂ると良いです。

## 豚肉と春菊の塩麴炒め

### 【材料】(2人分)

豚肉薄切り	100g
塩麴	大さじ1
春菊	100g
えのき	50g
玉葱	50g
人参	20g
ごま油	大さじ1
塩麴	大さじ1/2
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩麴大さじ1をもみ込んでおく。
- ② 春菊、えのきは5cm程度に、玉葱、人参は薄切りにする。春菊の茎が太い場合は葉と分けておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、豚肉を炒めて火を通し、人参・玉葱・春菊の茎を炒め、えのきを加える。しんなりしてきたら春菊の葉と塩麴を加え、さっと炒め、こしょうをふって完成！

## チーズ入りさつまいももち

### 【材料】(6個分)

さつまいも	300g
片栗粉	大さじ3
牛乳	80ml
塩	少々
チーズ	50g
バター	10g
はちみつ	大さじ1

### 【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、小さめに切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 耐熱容器に入れ、600Wのレンジで5分程度加熱し、マッシャーなどで潰す。
- ③ 粗熱がとれたら片栗粉と牛乳を加え混ぜ合わせる。塩を加え更に混ぜ、まとまったら6等分にする。
- ④ チーズを包み、平たく丸め形を整える。
- ⑤ 熱したフライパンにバターを入れ、中火で3分程度焼く。裏返し、2分程度焼き、両面にこんがり焼き色がついたら火をとめる。
- ⑥ お好みではちみつをかけて完成！

※はちみつのかわりにタレを絡ませ  
大学芋風にアレンジもできます！

### 【タレの材料】

砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1.5
醤油	小さじ2
塩	ひとつまみ
黒いりごま	小さじ1

### 【作り方】

- ① フライパンにタレの材料を入れ、中火で加熱する。
- ② とろみがついたら、焼き色のついたさつまいももちを入れ、絡めて火から下ろす。