



## 春夏秋冬 管理栄養士のダイニングキッチン



柘植管理栄養士

寒さも少しずつやわらぎ、だんだんと春が近づいてきました。春は暖かく体を動かすのにちょうどいい季節ですね。今回は、運動する時に必要な栄養についてお話します。BCAAという言葉を目にしたことがありますか？BCAAとはバリン、ロイシン、イソロイシンの3つの必須アミノ酸の総称です。体内では作ることができないため、食事からとる必要があります。

### BCAAを摂取することで得られる効果

#### ①運動時のエネルギー源として使われる

BCAAは運動時のスタミナ源となり、運動前に摂ることで持久力を維持することができます。

#### ②筋たんぱく質の合成を促進するとともに分解を抑制する

人間の筋たんぱく質中の33%がBCAAです。特に激しい運動をした後は筋たんぱく質が傷ついてしまいます。運動後にBCAAを摂取すると、その後の筋肉修復の際に使われて分解を抑制することができます。

#### ③乳酸の蓄積を抑え筋肉痛を軽減する

エネルギー源として最も多く使われる糖質は分解されると乳酸が作られてしまいますが、BCAAは乳酸を作らずエネルギー源になります。

### 運動時以外にも必要とされるBCAA

高齢期における筋肉の減少はサルコペニアと呼ばれ、転倒や骨折のリスクが高くなった状態につながります。筋肉量が減ってくる高齢者の方でもBCAAをとることで、筋力・歩行速度が向上し身体機能を改善することができます。

## BCAA豊富メニュー マグロの生姜焼き



### 1人前

カロリーー196kcal たんぱく質18g 脂質5g  
炭水化物15.8g 食物繊維2.5g BCAA2230mg

### 材料2人前

刺身まぐろ赤身(120g)  
玉ねぎ中1個  
にんじん(20g)  
ピーマン1個  
サラダ油小さじ2  
醤油大さじ1  
砂糖小さじ1/2  
みりん小さじ1  
酒大さじ1  
おろししょうが小さじ1

### 作り方

- ①まぐろは一口大に切る。調味料に漬け込み冷蔵庫で10分置く。
- ②玉ねぎ、ピーマンはくし形に切りにんじんは薄切りにする。
- ③油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、にんじんを中火で炒める。
- ④火が通ったら、漬け込んだまぐろを入れて焦げないように炒める。

### BCAAを多く含む食品

1日に必要とされているBCAAは2000mg以上とされています

鶏むね肉100g	3130mg	鶏もも肉100g	3340mg
鶏卵1個	1550mg	マグロ赤身60g	2190mg
さんま1匹	5100mg	牛乳200ml	1400mg
納豆1パック	1760mg	木綿豆腐150g	1310mg
プロセスチーズ25g	1310mg		

## 発熱の患者様へ

発熱の患者様はお電話にてお問合せいただきますようご協力をお願いいたします。尾西記念病院 0586-62-2221 (直接の来院はご遠慮願います)

数日間の熱発や倦怠感・嗅覚障害がある方、濃厚接触者の方の体調不良等、**新型コロナウイルス感染症を疑う場合は「受診・相談センター」にご相談ください。**

### 電話相談窓口【受診・相談センター】

昼間 AM8:45~PM 5:00 0586-52-3850

夜間 上記時間外(緊急時のみ) 052-856-0315

当院はPCR等検査無料化事業には参加しておりません。(診察の上、医師が必要と判断した場合のみ検査を実施しております)

## 今日は何の日

3月3日は桃の節句です。旧暦の3月3日頃に桃の花が咲く時期であることから桃の節句と呼ばれるようになりました。桃は古来より、邪気を払う魔除けの力があるとされ、食べると百歳(ももとせ)まで生きられる長寿のご利益があるとされています。また、たくさん実がなることから子宝に恵まれるという意味もあります。ひな祭りをすることで子供が健やかに育ち幸せになってほしいという親の願いから女の子の節句行事となりました。桃の花や種は『白桃花』『桃仁』という漢方薬でもあり、消炎、鎮痛のほか婦人病・高血圧の予防に効果があるとされています。桃の葉は肌のほてりを鎮めたり、炎症を緩和するため、入浴剤や保湿化粧水などに使われています。

## お腹から健康になろう！

腸のなかには、1,000種類の腸内細菌が100兆個生息しているといわれています。腸内細菌が腸の中にびっしりと、「お花畑(フローラ)」のようにみえることから、『腸内フローラ』とも呼ばれています。腸は免疫と深い関わりがあり、腸内環境が改善することによって花粉症などのアレルギー症状がやわらぐ可能性があるとされています。また、腸と脳は互いに影響を及ぼしあい、認知症などにも関与していることがわかってきています。

そのほか長寿の方の腸内にはビフィズス菌等の『長寿菌』が平均の方よりたくさん存在している等々、多くの発見がされています。

### ◆腸内フローラは食生活でコントロールできます！

長期的に食生活を改善していくことで、少しずつ腸内フローラのバランスを良くしていきましょう。

### ◆腸内環境に良い食品

水溶性食物繊維: 野菜・海藻・こんにやく など  
不溶性食物繊維: 豆類・根菜類・きのこ など  
発酵食品: みそ・納豆・ヨーグルト など



## 尾西記念病院からのお知らせ

当院は3月31日にて外来診療を終了させていただきます。何卒ご理解の程お願い申し上げます。

ご予約・変更のお話は平日の  
12:00~16:00の間に承っております 0586-62-2221

診療科名	時間		月	火	水	木	金
総合診療科 (外科)	午前	9:00～12:00	多羅尾 信	多羅尾 信		多羅尾 信	多羅尾 信
	午後	14:00～16:00		多羅尾 信		多羅尾 信	
外科	午前	9:00～12:00			宮本 康二		宮本 康二
	午後	14:00～16:00	宮本 康二				宮本 康二
内科	午前	9:00～12:00	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)
			赤地 和範 消化器内科	赤地 和範 消化器内科 胃カメラ	三浦 英里子 内分泌内科	赤地 和範 内科(第1.2週)	赤地 和範 消化器内科
				河合 洋美 内科・内分泌内科			
整形外科	午前	9:00～12:00	岩山 立樹	國立 真以	岩山 立樹	國立 真以	岩山 立樹
眼科	午前	9:00～12:00	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生
	午後	14:00～16:30	中村 幸生 〔眼鏡は 完全予約制〕	(手術)	中村 幸生 〔眼鏡は 完全予約制〕	(手術)	
耳鼻いんこう科	午前	9:00～12:00	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二
	午後	14:00～16:30	戸田 潤二	戸田 潤二 めまい外来 (予約制)	戸田 潤二 (第2.4.5週) 小児耳鼻科 (予約制)	戸田 潤二	
泌尿器科	午前	9:00～12:00			勝田 麗美	小谷 俊一	

## 3月分カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

休診することがあります。お電話にてお問い合わせください。

尾西記念病院

TEL 0586-62-2221 (代)

FAX 0586-62-1223

〒494-0018 愛知県一宮市富田字宮東1718番地1

訪問看護ステーション  
びさい

TEL 0586-62-2225 (代)

FAX 0586-62-4007

介護保険相談センター  
びさい

TEL 0586-62-1631 (代)

FAX 0586-62-1223

通所リハビリテーション

TEL 0586-62-2123 (代)

FAX 0586-62-2124