

# 栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast  
**247 kcal**  
1人分のカロリー

今月の一品「もちピザ」

## 材料 (4人分)

お餅(60g)	4個
玉ねぎ	50g
ピーマン	1個
ウインナー	3本
油	少々
トマトケチャップ	50g
とろけるチーズ	50g

## 作り方

- ①お餅は4〜5枚に切っておく。玉ねぎ、ピーマンは細切り、ウインナーは5mm幅にスライスしておく。
- ②フライパンにクッキングシートを敷き、油少々をのぼしてお餅を並べる。水を大さじ1程度入れて蓋をし、柔らかくなるまで焼く。
- ③お餅に火が通ったらトマトケチャップを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ウインナーを並べてチーズをのせ、蓋をして5〜6分弱火で焼く。
- ④野菜に火が通ったらでき上がり。

## 腹持ち抜群!! お餅

もち米のでんぷん質は白米と比べると消化は早いです。蒸してお餅にすることで粘りが出ます。そのため、消化酵素による分解速度が遅くなり腹持ちが良くなります。

## 食べ過ぎに注意

お餅はもち米をつぶして作るの、同じ重量でも見た目が少なく見え、ついつい2個3個と食べ過ぎてしまいがちです。ご飯100g(168Kcal)と餅70g(164Kcal)がほぼ同じカロリーです。(市販のお餅は1個50g〜60gです)

あんこやきな粉と合わせるとカロリーが上がりますので注意も必要です。しかし、余ったお餅は形を変え、飽きない食べ方を工夫してみてください。

(監修:管理栄養士 飛山晴子)



# もちピザ

昨年、熊本地震があり、日米首脳歴史的な広島訪問、真珠湾訪問があり、SMAP解散、ポケモンGO、果てはゲス不倫やら覚せい剤やら何かと盛りだくさんの年でした。どれも捨てがたいのですが、個人的には、やはり特集で紹介した原田選手が出場したオリピック：ではなく、「相模原障害者施設殺傷事件」を思わずにはいられません。元職員により19名という戦後最悪の犠牲者を出した事件は、医療福祉関係者を震え上がらせた。現状の体制であのような事件を防ぎ得るのか。当院や関連施設に置き換えてみると戦慄を覚えたものです。単に警備を強化すればよいという問題ではなく、昨今話題のストレスチェックのように、職員に対する精神的サポートや、働きやすい職場づくりの重要性を認識させられました。さて、今年はどうなることになるのでしょうか。課題は山積しておりますが、初詣では、表紙写真の味登名誉院長のように穏やかな笑顔で過ごせる一年になってほしいと祈りました(笑)

(編集委員)

## 編集後記

# 糖尿病外来

シリーズ



今回のテーマ

## 糖尿病外来 チームの紹介

糖尿病治療にチームで関わっています。  
治療の中心は患者様です。



## 糖尿病外来 受診の方法

糖尿病内科への紹介状をお持ちの方は、  
糖尿病内科外来の予約をし、ご来院ください。  
その他の方は、ご相談ください。

