

# 栄養科からの おすすめメニュー



彩りに、にんじんやパプリカなどを入れるときれいです。(写真はパプリカ)

## 今月の一品「鯖ときのこのホイル焼き」

Today's feast  
320 kcal  
1人分のカロリー

### 材料(1人分)

鯖	80g(1切)
しょうゆ	2cc
酒	2cc
キャベツ	30g
舞茸	30g
しめじ	30g
えのき	30g

梅マヨソース	1個
梅干し(きざむ)	1個
マヨネーズ	20g

### 作り方

- ①鯖に酒としょうゆで下味をつけておく。
- ②キャベツは3cm角に切り、きのこは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③アルミホイルにキャベツを敷き、その上に鯖ときのこをのせ、しっかり包む。
- ④魚焼きグリルかオーブンで20分焼く。
- ⑤ホイルを開いて梅マヨソースをかける。

栄養も旨味もたっぷり食材!

## きのこ



きのこは、一年を通して美味しくいただける家庭料理の心強い味方。低カロリー食材というイメージが強いですが、実はきのこには高い栄養効果があり、さらに旨味成分も豊富に含まれているなど、まさに料理に欠かせない優れたものの食材です。

### 【骨粗鬆症予防】

ビタミンDを多く含み、体内におけるカルシウム代謝を促します。

### 【健康的なダイエット効果】

低カロリーですが、ビタミン、ミネラルが豊富です。

### 【便秘予防】

食物繊維が豊富なことから便秘予防が期待できます。

### 【ウイルスへの抵抗力、抗腫瘍効果のUP】など

きのこ類の多糖類(βグルカン)が免疫の活性力を高めます。

このように、きのこは栄養過多や成人病予防にもうってつけの食材といえます。(※きのこの種類によっては効果に違いがあります) しいとこ取りのきのこで、ぜひ美味しい料理をつくってみてください。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

## 鯖ときのこのホイル焼き

### 編集後記

年度末の3月、格安旅行会社「みるくらぶ」が倒産した大きなニュースになりました。本来、旅行者のお金を預かり、それを支払いに充てるわけ、自転車操業に追い込まれたというのは経営の失敗というほかありませんが、気の毒なのは旅行者のみならず、就職が内定していた新卒者たちです。4月から社会人として大きな希望を抱いていたことは想像に難くなく、一瞬にして目の前が真っ暗になったことでしょう。

業種は全く異なりますが、医療機関も経営が安定した業種と思われがちです。しかし、医療費の高騰による診療報酬の抑制、医師不足、看護師不足、介護職員不足と、特に地方の医療機関の経営は非常に厳しい状況になっています。幸いにも落合病院には12名の入職者がありました。新しい風が組織を活性化させ、さらに地域の皆様に愛される病院となるよう、古参のスタッフともども誠実な医療の提供に取り組んでまいります。入職者のご紹介は次号(7月号)を予定しています。お楽しみに。(編集委員)

# 糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ  
真庭市の  
糖尿病の現状

真庭市は岡山県で一番広い地域です。  
しかし病院・診療所は減少しています。

〈全医師数(人口10万対医師数)〉

県南東部	県南西部	真庭	県平均	全国
2,941 (320.6)	1,835 (256.7)	81 (159.0)	5,317 (272.9)	286,699 (224.5)

厚生労働省「平成20年医師・歯科医師・薬剤師調査」より引用

〈病院・診療所数〉

	2008	2013
一般病院	9	7
診療所※	32	29

5km以内に医療機関のない  
50人以上居住する地区が  
5か所ある

※常勤医がいる診療所 真庭市医師会誌より編集・引用

糖尿病の原因は??

インスリン分泌障害・・・(量が出ない)  
インスリン抵抗性・・・(働きが悪い)

インスリン作用不足により  
慢性的に血糖値が高い  
状態が持続・・・



糖尿病の発症!!

### 糖尿病ないし疑い例の年次推移

日本全国でも増加しています。



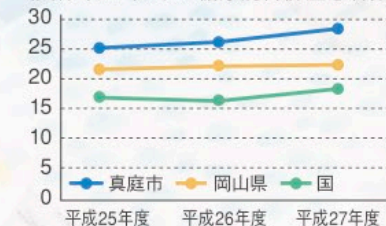
〈真庭市の2016年1月1日の人口構成〉(住民基本台帳ベース総人口)



〈国保千人当たりの患者数(糖尿病)〉



〈国保千人当たりの糖尿病合併症患者数(糖尿病性腎症)〉



血糖値が高めと言われたら  
早期にかかりつけ医を  
受診しましょう!



真庭市の  
糖尿病患者数が増加中!

全国・岡山県と比較しても、真庭市の糖尿病患者数が増加傾向にあり、  
40歳以上で4人に1人とされています。糖尿病の方の3割が定期受診していないのが現状です。

次回は「食事療法」についてです。お楽しみに。