

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
260 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「チキンのおろしポン酢かけ」

たんぱく質
だけじゃない!!

鶏肉のパワー

他のお肉に比べ安価でヘルシーな定番食材の鶏肉ですが、今回は、そんな鶏肉の知られざる栄養効果についてご紹介します。

【むね肉やささみ肉に多くの「たんぱく質」】
むね肉やささみ肉に多く含まれているたんぱく質は、体内で生成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれており、肝機能を高めたり、毒素の排出効果が期待できます。

【もも肉には、不飽和脂肪酸】
もも肉の脂肪に多く含まれているのが、血中コレステロールを抑える不飽和脂肪酸です。豚肉や牛肉に比べ、酸化しにくいのが特徴です。

【鶏肉には、ビタミンも豊富】
肌荒れ予防や眼精疲労に効くビタミンA、細胞の再生や成長を促すビタミンB2など、ビタミンが豊富なことも鶏肉の魅力です。

【手羽先にはコラーゲンたっぷり】
美肌はもちろん、アンチエイジング効果も期待できるコラーゲン。手羽先は、鶏肉の中でも人気の高い部位です。

いろんな栄養効果が期待できる鶏肉。今夜の一品に、ぜひ加えてみてください。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

チキンのおろしポン酢かけ

材料(1人分)

鶏もも肉	80g
塩・こしょう	少々
小麦粉	5g
サラダ油	6cc
大根おろし	50g
みょうが	5g
しそ	1枚
味ぽん	10cc

つけ合せ
キャベツ…… 30g
きゅうり…… 10g

作り方

- 鶏肉は、塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、フライパンかグリルで火が通るまで焼き、食べやすい大きさに切っておく。
- みょうがとしそは、千切りにして水にさらす。大根はおろして味ぽんを混ぜておく。
- キャベツときゅうりも、千切りにして混ぜる。
- 鶏肉に大根おろしをのせて、みょうがとしそを飾る。

編集後記

賛否両論ありながらも、すっかり定着してきた感のある「アテラット」。じつはミサイルだけでなく、気象関連として地震・津波・火山・気象に関する計14種類の警報や注意報、有事関連として弾道ミサイル、航空攻撃、ゲリラ・特殊部隊攻撃、大規模テロの計4種類の情報が対象になっているようです。

相次ぐミサイルの発射や挑発の応酬により情勢が緊迫してくる中、当院にも厚生労働省よりミサイルのエンジン推進剤として想定される物質の毒性や被災時治療法等の情報提供がありました。

さらに、そんな最中に国政選挙が行われることになり、トピックスでご紹介したような災害医療に関する中国地区の大規模な訓練と日程が重なるなど、安全保障の問題が活に影を及ぼし始めてきたように思います。もはや他人事ではなく、有事が起こる可能性がゼロではない状態に……

でもそんな想定はできませんが、アラートだけは鳴らないことを祈るしかありません。

(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『運動療法』
について

運動療法は食事療法と並んで予防と治療の基本です。

運動の効果は血糖値を下げることや、肥満を改善することだけではありません。脳卒中や心筋梗塞のほかに、がんや認知症を予防するといった様々な効果があることがわかってきています。



どんな運動を
すればいいの?

運動にはウォーキングや水泳、ラジオ体操などの「有酸素運動」とスクワットや踵上げ、膝伸ばしなどの「レジスタンス運動」があります。この2つの運動を実施するのが理想的です。

血糖値が高い

有酸素運動

身体で酸素を使い、糖や脂肪を燃やしながら行う運動です。

〈具体例/ウォーキング〉

会話できるペース

1日15~20分

食後1~2時間後

週3回以上

最終的には8000~10000歩/日を目指しましょう。



脂肪を落としたい

レジスタンス運動

筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行うことで筋肉をつける目的で行う運動です。

〈具体例〉

椅子を使って片足立ち

立ったり座ったり

ゆっくりとした動作で1種目10回を2~3セット週2~3回を目安に行いましょう。

筋肉をつけたい

足腰が弱った

運動を続ける “コツ”

楽しんで続けること、心地よい範囲で運動を

- 生活サイクルに合わせて運動しよう。
- 万歩計等のサポート機器を活用しよう。
- 運動仲間を作ろう。

※運動を行わない方がよいとき→血糖値が高く尿にケトン体が出ている。血圧が高い、発熱、感染症、重い合併症がある場合。糖尿病以外にも持病があったり合併症を起こしていたりすると、運動によりそれらを悪化させることがあります。

運動量や低血糖時の対応方法は必ず主治医に確認を!

一緒に
運動しませんか?

【たるみ健康教室】第3土曜日 9:30~

落合総合公園をウォーキングしたり、病院内で室内運動などを行っています。月によっては日時や内容などの変更もありますので参加希望される方は糖尿病内科外来スタッフまでお問い合わせください。



次回は「薬物療法」についてです。お楽しみに。