

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「やわらかもち入りロール」

Today's feast
284 kcal
1人分のカロリー

キャベツは
れごと茹でると
はがしやすいよ

材料 (4人分)

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 豚ミンチ | 200g | 木綿豆腐 | 200g |
| キャベツ | 8枚 | もち | 2個 |
| 塩 | 1.2g | コンソメ | 12g |
| こしょう | 少々 | しょうゆ | 4cc |
| ごま油 | 2cc | 水 | 適量 |
| しょうゆ | 4cc | | |
| 片栗粉 | 8g | | |

作り方

- 豆腐はよく水を切っておく。ボールに豚ミンチと豆腐とAの調味料を入れてよく混ぜる。
- キャベツは巻きやすいようにざっと茹でておく。もちは1個を8等分に切っておく。
- キャベツを広げて8等分した①ともち2切を入れて包み、ようじでとめておく。
- 鍋に煮汁を作って8個のロールキャベツを入れてじっくりと煮込む。

食卓の定番野菜 キャベツの栄養・効能

1年中スーパーで手に入り、料理のジャンルを問わず大活躍！そんなキャベツの、知られざる栄養効果をご紹介します。

食べる胃腸薬

キャベジン(ビタミンU)が豊富に含まれています。キャベジンは、胃の粘膜を保護、修復したり、胃酸の分泌を抑制したりなど、まさに胃腸薬のような効果を発揮！

免疫力UPでガン予防

免疫力を強化してくれます。免疫力が高まることで、ウイルスの侵入やがん細胞の抑制効果が期待できます。

解毒力UPでカラダのサビ落とし

キャベツに多く含まれるビタミンCには高い抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、血管や細胞を傷つけ老化を促す活性酸素を抑制する力。体内の酸化を防ぎ、若々しさを保つためにも欠かせない栄養素です。

生でも、火を通して美味しいキャベツ。手に入りやすい食材だからこそ、いろんな楽しみ方を堪能してみてください。

(監修:管理栄養士 飛山晴子)

やわらかもち入りロール

編集後記

昨年冬号の小欄では、今号の表紙写真と同じく「餅つき」をする味塾名譽院長の穏やかな表情にかけて、平穏な年にならばとの思いを綴っていました。2017年はどんな年だったのでしょうか。思い返すと、いくつもの痛ましい事件や豪雨などの災害もありましたが、一昨年の相模原障害者施設殺傷事件や熊本地震に比べると平穏な年だったようですね。と思ううちに、そういえばミサイルや武力衝突の危機が身近にあることを思い出し、とても穏やかとは言えない状況でした。

穏やかでないとは言え、昨年注目を集めたのが「あり運動」。あらゆる経験は多くのドライバーにあるのではありませんか。他車の運転者に怒り、報復行動をとることを「ロードレイジ」と言うそうです。映画アウトレージを連想させるなんとも穏やかでない名称。どうして車に乗ると人が変わるのでしょうか。挑発を続ける某国指導者に通じるものがあるような気がします。どちらに対処の難しい問題ですが、今年こそ平穏な年になりますように。

(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『糖尿病の治療薬』
について

自分の薬のことをよく知っておきましょう!

もしも...

飲み忘れが多くて余ってしまっている

副作用が怖くて、実は飲んでない

薬代が高くて、自分で調整している

などの理由で薬が適正に使用できていないと、新たに薬が追加され、**思わぬ低血糖、副作用**がおこることがあります。

治療で重要なことは
**処方された薬を
きちんと
内服・使用する
ことです。**



お薬代が安くなる
ジェネリック医薬品
を利用する

可能なら
用法の少ない薬
へ変更してもらう

外来で
お薬の数
を合わせる

など、対応できることがあります。

糖尿病の薬はたくさんあります。

飲み薬

病態に合わせた
経口血糖降下薬の
選択



注射 <インスリン製剤
GLP1製剤

2型糖尿病の病態



経口血糖降下薬

機序	種類	主な作用
インスリン改善系	ビッグアナイド薬	肝臓での糖新生の抑制
	チアソリジン薬	骨格筋・肝臓でのインスリン感受性の改善
	スルホニル尿素(SU)薬	インスリン分泌の促進
インスリン促進系	速効型インスリン分泌促進薬(グリニド薬)	より速やかなインスリン分泌の促進・食後高血糖の改善
	DPP-4阻害薬	血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン分泌抑制
糖排泄調節系	α-グルコシダーゼ阻害薬(α-GI)	炭水化物の吸収遅延・食後高血糖の改善
	SGLT2阻害薬	腎での再吸収阻害による尿中ブドウ糖排泄促進

注射 <インスリン製剤 体内で不足しているインスリンを注射で補います。
GLP1製剤 > インクレチンというホルモン注射でインスリンの分泌を促します。

糖尿病の治療薬について

お薬のことでご相談があれば、**医師(看護師)・薬剤師**へお知らせください。

お薬手帳を持ち、
かかりつけ薬局で
記入してもらいましょう。

