

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「秋鮭ときのこのバター炒め」

1人分のカロリー

材料(3人分)

秋鮭…… 70g×3枚 エリンギ…… 50g
ピーマン…… 3個 プチトマト…… 6個
しめじ…… 50g

サラダ油・醤油・みりん…… 各大さじ1
酒・塩・こしょう…… 少々
小麦粉…… 適量
バター…… 8g

蒸し焼き用

酒・水…… 大さじ1

作り方

- ①ピーマンは1cm幅、プチトマトは半分切る。
- ②鮭は酒、塩、こしょうをまぶして2~3分置き、一口大に切って小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、ピーマンときのこを炒め、火が通ったら取り出しておく。
- ④そのままのフライパンで鮭を両面こんがり焼き、酒と水を入れて蓋をし、1分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤きのこピーマン、プチトマトをフライパンに戻して、調味料を入れ炒め合わせる。

「秋鮭」の栄養はこんなにすごい!

「鮭」は古くから日本人の好物。旨味があり、調理もしやすい鮭は一年を通して出回る食材ですが、その旬は秋。塩焼き・照り焼きなど、いろいろな料理で楽しみましょう。

老化予防にもなるスーパーアンチエイジングフード

鮭の赤い色素に含まれるアスタキサンチンには、シミやシワを改善する美肌・美白効果があります。白内障の予防や改善、動脈硬化・認知症・心臓病などの予防、免疫力低下を抑えるなど、アンチエイジング作用があります。

ドコサヘキサエン酸で記憶力UP

ドコサヘキサエン酸は人の体で作り出すことができないため、食べ物などにより摂取する必要がある栄養素。神経細胞同士の情報伝達力を向上させる働きがあるので、記憶力UPにも効果的です。

鮭は白身魚

鮭は身の色が赤く見えるため、赤身の魚と思われがちですが、白身の魚に分類されています。身が赤く見えるのは、エビやカニにも含まれるカロチノイド系色素のアスタキサンチンが含まれているためです。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

秋鮭ときのこのバター炒め

編集後記

豪雨、台風、地震と相次ぐ大災害。「災害が少なく晴れの国」を誇る我が県のキャッチコピーもすでに過去のものとなりました。7月の豪雨災害では、当院からもDMATや医療救護班が真備地区を中心に活動しました。災害拠点病院として訓練を重ね、関係機関と連携を図ってまいりましたが、やはり、発災直後は情報が錯綜し混乱しました。しかし、消防、警察、自衛隊、自治体などあらゆる機関が連携をとりながら被災者の救助や支援活動を行い、今も生活支援が続けられています。また、ご家庭でも床上浸水があり、交通が遮断され、職場に行けなかったり店舗から食料が消えたりと、災害を実感された方も多いと思います。そんな中、大雨の夜に何度も当院に見廻りに来てくださった消防団の皆様、深夜まで道路などの復旧作業をされた方々、様々な状況で地域の人々が力を出し合い助け合う姿がありました。相次ぐ災害に人々の不安は計り知れませんが、自ら備える自助、そして地域の共助の精神が何より心強いのだと実感しました。(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『間食(おやつ)』
について

間食(おやつ)は量とタイミング

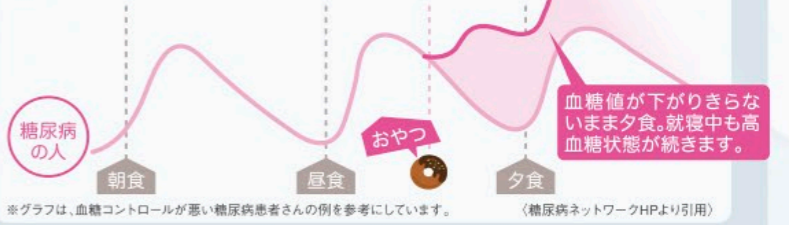


間食(おやつ)を食べてもいいの?



糖尿病患者さんが間食を行った場合の血糖パターン

— 糖尿病患者さん:3食+間食なし(指示エネルギー量での食事療法遵守)
— 糖尿病患者さん:3食+間食あり(午後3時)



食事療法の基本は、適正なエネルギー量の食事をとることです。1日3食、規則正しくという事もよく耳にされるでしょう。では、糖尿病の治療をされている方は間食(おやつ)をとったらだめなのでしょうか? 病状によっては食べてはいけない場合もありますが、食べるのであれば、指示エネルギー量の範囲内で、3食(朝・昼・夕)との兼ね合いを意識しましょう。間食(おやつ)は少量でもエネルギー量や、糖質、脂質を取り過ぎてしまいがち。成分表示でエネルギー量などを確認する習慣をつけましょう。

間食(おやつ)のタイミングは?

間食(おやつ)はどのタイミングで食べるのが良いのでしょうか?一般的には、動いた後で食べるとせっかく動くことで下がった血糖値を再度上げてしまいます。また、つい食べ過ぎてしまうことも?食べた後で動くことは血糖コントロールを乱さない工夫としては有効ですが、動くことでの消費エネルギー量は意外と少ないため、油断は禁物です!

 【速歩】 10分…50kcal	 【普通歩行】 10分…25kcal	 【階段昇降】 5分…35kcal
 【洗濯】 20分…40kcal	 【炊事】 20分…40kcal	 【自転車(軽い)】 30分…80kcal

参考:マリービスケット1枚24kcal

間食(おやつ)、活動量などについて不明な点や質問等ありましたら、**糖尿病内科外来スタッフ**にお気軽にお声かけください。

間食(おやつ)の前に意識しましょう!

- 指示エネルギー量の範囲内で!
- 食べるタイミングを決めましょう
- 就寝前、空腹時は避けましょう
- よく食べるものの成分表示を確認しましょう
- 間食(おやつ)をとるなら時間を決めて
- ゆっくり味わって食べましょう

何を食べたか書いてみましょう!

毎日の生活の中で楽しみの1つであったり、人との付き合いの中で欠かせないものでもあるという方も多い「間食(おやつ)」。無意識に食べてしまうことで、体重増加や血糖コントロールも乱しやすく、合併症のリスクも増えてしまうかもしれません。どんな時に、どんなものを、どのくらい口にいれているか…。食事記録をつけて意識してみませんか? SMBG(自己血糖測定)をされている方は、間食(おやつ)の前後を測ってみるのも一つです。

食事記録ノートを作ってみませんか?

体重、活動記録と合せての記入で体調管理をしていきましょう。