

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「鶏肉のさっぱり梅ソース」

Today's feast
264 kcal
1人分のカロリー

材料(1人分)

- 鶏もも肉 … 80g
- ブロッコリー … 30g
- キャベツ … 70g
- にんじん … 10g
- トマト … 20g
- 塩・こしょう・小麦粉 少々

〈梅ソース〉

- 梅干し たねを取って叩いておく 10g(中2個分)
- ねぎ … 10g(みじん切り)
- しょうゆ … 大さじ1/2
- みりん … 大さじ1
- ごま油 … 少々

つくり方

- ①鶏肉は塩・こしょうをして小麦粉をはたく。フライパンに皮のほうを下にして入れ、フライ返しなどで押し付けるようにしてこんがり焼き、ひっくり返して火を通す。(くつつく場合は油を少々ひく)
- ②ソースは材料を合わせて、とろみが出るまで混ぜる。
- ③キャベツとにんじんはせん切りにして茹でるか、レンジで火を通して皿に盛り、焼き上がった鶏肉を切って乗せ、ソースをかける。
- ④トマトは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは茹でて付け合わせにする。

とりにく 「鶏肉」食卓の定番食材

唐揚げや焼き鳥など様々な調理方法で楽しんでいる鶏肉。比較的安く手に入るため家庭で食卓に並ぶことも多いのではないのでしょうか。今回は、そんな鶏肉の意外と知らない栄養と効果についてご紹介します。



鶏肉には、必須アミノ酸「メチオニン」が豊富

鶏肉に含まれるメチオニンは、肝臓の機能を高め、体内の毒素を排出する機能があります。また、肝臓に脂肪を溜めにくくする効果もあり、中性脂肪が肝臓にたまる脂肪肝を防ぐ効果もあります。

疲労回復に効くイミダペプチド

イミダペプチドはアミノ酸結合体の一種であり、優れた抗疲労効果があります。鶏むね肉とささみに豊富に含まれ、疲労の原因となる活性酸素を抑え、細胞へのダメージを防ぎます。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

鶏肉のさっぱり梅ソース

編集後記

大会前の下馬評を覆す快進撃を見せたサツカー日本代表。直前の監督解任や「卒業旅行」と揶揄されながらも、素人目にもわかる素晴らしいチームワークと気迫でプレーする出場選手、控えにまわっても自分の役割に徹し声を出すベンチの選手たち、そしてスタンドのごみを拾うサポーター。日本人として誇らしい思いがしました。さて、当院は6月1日をもって創立81年目に入りました。W杯ほどの睡眠不足ではありませんが、その日は全員が早起きして仏土寺での法要と記念式典を行いました。気持ち新たに、次の100周年に向けて船を漕ぎ出しました。特集で紹介のように、今年も幸い多くの新入職員があり、また、岡山大学地域枠を卒業された協地医師が当院で勤務されることになりました。医療もチームプレーです。日本代表を見習って、素晴らしいチームワークを発揮する病院となるよう努力してまいります。やはり、しばらくW杯の熱気が冷めそうありません。(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『糖尿病の検査』
について

糖尿病の見つかる「きっかけ」

- 健診などで**血糖値**が高いと言われた。
- 献血に行ったら糖尿病疑いと言われた。(グリコアルブミンを検査しています)
- 糖尿病の合併症がわかった時に、初めて糖尿病を指摘された。(糖尿病の急性合併症、糖尿病の慢性合併症)
- 妊娠したときに**高血糖**が見つかった。(糖尿病を疑う)



糖尿病は血液検査でわかります



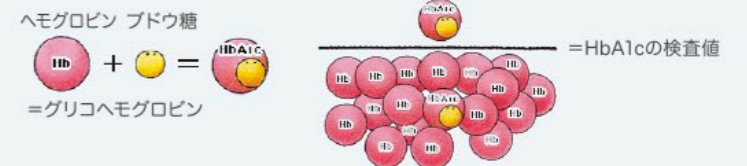
血糖値とは

血液中のブドウ糖の濃度のことで、血糖は食事の影響を受けやすく、食後に高くなります。その他、発熱や過度の痛みやストレスでも高くなります。糖尿病の診断には欠かせない検査です。



HbA1cとは

ヘモグロビンは血液の中を流れているうちに、少しずつ血糖と結合していきます。血糖と結合したヘモグロビンのことをHbA1cと言います。ヘモグロビン(Hb)の中でA1cがどのくらいの割合を占めているかをパーセントで表す検査です。

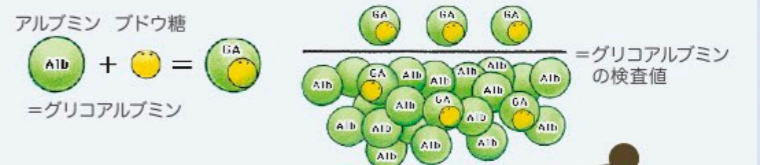


尿糖とは

血液中の糖が尿中に排泄され出てきた糖のことです。血液中の糖は、腎臓で濾過される過程で水分とともに体に再吸収されますが、血糖が増加して限界を超えると、尿中に糖が検出されます。一般的に血糖値が160~180mg/dLを超えると尿糖が出てくるといわれています。

グリコアルブミンとは

アルブミンとはタンパク質の一種で、血液中のタンパク質の大半を占めています。アルブミンも、血液中を流れているうちに少しずつ血糖と結合しグリコアルブミンになります。血液中のすべてのアルブミンのうちグリコアルブミンがどのくらいの割合を占めているかをパーセントで表す検査が、グリコアルブミン検査です。



糖尿病を疑われた場合は**糖負荷検査**をおすすめします。

