

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品『お好み焼き風卵焼き』

Today's feast
242 kcal
1人分のカロリー

材料 (4人分)

キャベツ	200g
にんじん	40g
長芋	80g
桜えび	20g
卵	240g(5個)
サラダ油	12cc
お好み焼きソース	10cc
マヨネーズ	10g
紅しょうが	2g
かつお節・青のり	各少々

作り方

- ①キャベツ、にんじんは少し粗いみじん切りにして茹でておく。長芋はすりおろす。
- ②溶いた卵の中にキャベツ、にんじん、長芋、桜えびを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油をひき②を入れ、弱火でじっくりと火が通るまで焼く。
- ④焼いたら取り出して、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節、紅しょうがをのせる。

ネバネバ食材 「長芋」の実力

ネバネバ食材の代表格「長芋」。その栄養効果にも注目が集まる、ヘルシーで美味しい「長芋」料理をお試ください。

「山のうなぎ」と称される、長芋の栄養効果

長芋は昔から滋養強壮効果の高い食材として知られています。また、女性に嬉しいビタミン群も豊富に含まれるなど、健康や美容食材としての魅力は抜群です。

ぬめりに秘密!?

「ぬめり」の主成分はムチンと呼ばれる糖タンパク質です。ストレスや暴飲暴食で低下した胃腸機能の回復や、タンパク質の消化・吸収を促す効果が期待できます。

3大栄養素「炭水化物」

長芋には体のエネルギー源となる炭水化物が豊富に含まれています。ダイエット中の方は気になるかもしれませんが、芋類のなかでは糖類とともに比較的少なく、他の栄養素も豊富なので、ぜひ摂取したい食材といえます。

お好み焼き風卵焼き



(監修:管理栄養士 飛山晴子)

編集後記
特集でご紹介した「落合病院健康教室」は、初めて久世地区のマルイで開催させていただきました。アンケートには「病院を身近に感じた」「定期的に開催してほしい」といったご感想がいくつも記入されており、関わったスタッフには大きな励みとなりました。「継続は力なり」も大切ですが、初めてに挑む「チャレンジ精神」も大切だと、何かと慌ただしい年度末に改めて思い知らされました。
そこで、本年度から、コッコツと継続してきた(ある意味画一的になった)小紙の紙面改革に挑むべく、その第一歩として、スタッフの趣味を全面に出した「表紙」に挑戦してみました。味塾名誉院長の趣味の社交ダンスです。素人にはわかりませんが、今年度からB級の競技会に挑戦する上級者なのです。まさにチャレンジ精神そのもの。どうぞ今後の表紙写真にご期待ください。また、表紙を飾りたいという方がおられましたら落合病院広報委員会までお気軽にご相談ください(笑)
(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『フットケア』
について



足を毎日チェックする習慣を!



糖尿病から足を守る “ポイント” その1

足の隅々を自分の目で確認!

足にケガややけどを負わないことが、糖尿病から足を守る第一のポイント。

足を守るための
ちょっとした気配り

- ✓ 靴下の素材
素材は綿。色はケガをしても分かりやすいよう白っぽい色が好ましい。
- ✓ 靴下を履いて、家の中でも裸足にならない
靴下を履くことでケガを防げる。
- ✓ 靴を履く前に、中に小石など入っていないかチェック!
- ✓ 自分の足にフィットする靴をよく選んで購入
● サイズが合っている ● かかとがあまり高くないもの
● 足全体が覆われている ● 柔らかく、通気性のある材質
- ✓ 初めて履く靴は、少しずつ履きならす



くつ下の汚れ
冷感
自分で爪切りが
できますか?
腫れ
靴ずれ
しびれ・皮膚の色
乾燥・ひび割れ
たこ・魚の目・水虫
湿疹・かゆみ
キズ・ケガ・
虫刺され

何か気になる項目があれば、**主治医**に相談しましょう!

糖尿病から足を守る “ポイント” その2

どんなに気をつけても、ケガなど完璧に防ぐことはできません。そうしたトラブルを **早期に発見し、早期治療すること** が、足を守る第二のポイント。

今回は「糖尿病の検査」についてです。お楽しみに。