

# 栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「れんこんと枝豆のつくね」

Today's feast  
224 kcal  
1人分のカロリー

## 材料 (4人分)

- 茹で枝豆 ..... 100g
- れんこん ..... 100g
- 鶏ミンチ ..... 300g
- 下味  
酒 ..... 大さじ1
- みりん ..... 小さじ2
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 塩・こしょう ..... 少々
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 大根おろし ..... 150g
- レタス ..... 1/4玉
- ねぎ ..... 10g
- 味ぽん ..... 20cc
- トマト ..... 1個

## 作り方

- 鶏ミンチに下味を混ぜておく。
- れんこんは1cm角に切り、さっと茹でる。枝豆は生のものを使うなら茹でておく。
- 鶏ミンチにれんこんと枝豆を混ぜ、1人3個になるように平たく丸めてフライパンで焼き、中まで火を通す。
- つくねをお皿に盛り、大根おろしと小口に切ったねぎをのせて味ぽんをかける。レタスとトマトは食べやすい大きさに切ってつけ合わせる。

豆と野菜の  
イイとこ取り!

## 枝豆

枝豆は、大豆になる前の未成熟の状態に収穫されたものを指しますが、大豆にはない栄養素も含んでおり、豆類と野菜類、両方の栄養素をバランスよく含んでいます。ぜひ、今回の料理にもチャレンジしていただき、枝豆の魅力を堪能してください。

### 【枝豆には、大豆には少ない栄養素も】

枝豆には、大豆の栄養成分であるイソフラボンやサポニン、たんぱく質などが含まれている一方で、大豆には少ないβカロチンやビタミンCも含んでいます。βカロチンは、美肌効果や免疫力UP、ビタミンCは、体に負担をかける活性酸素の抑制効果が期待できます。

### 【さすが野菜!?食物繊維も豊富!】

豊富な食物繊維も枝豆の特徴。その量は、かぼちゃや人参など、食物繊維が豊富なイメージのある野菜にもひけをとらないほど。食物繊維の効能としては、便秘改善やコレステロールの低下、デトックス効果などがあります。

野菜と豆の魅力がほどよく詰まった食材「枝豆」。今夜のおかずぜひ。  
(監修:管理栄養士 飛山晴子)

## れんこんと枝豆のつくね

## 編集後記

6月1日、当院は創立80周年を迎えました。旭川の氾濫や度重なる災害に苦慮した町議会が岡山市の榊原病院に陳情し、分院として「外科落合医院」が設立されたのが当院の始まりです。また、分院長として着任した井口與志子が初代理事長となり、現在の医療法人社団井口会が誕生しました。80年を経て、社会情勢の変化に対応しながら病院のかたちは変わり、現在、落合病院は、内科、産婦人科を中心とする急性期から慢性期、そして在宅を中心とする包括的な医療介護サービスを提供しています。しかし、創始より公共性を強く求められた病院として「医療による地域社会への奉仕」の精神は変わることなく、今も受け継がれています。今後は、ひとつの病院ではなく、法人内各施設、地域の病医院、さらには地域コミュニティとも緊密に連携しながら、真庭地域全体で医療介護福祉サービスの提供を「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでまいります。今後とも皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。  
(編集委員)

# 糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『食事療法』  
について

## 食事は全ての基本です。

健やかな生活を送るために必要な栄養は食事から摂っていきませんが、最近では栄養のバランスの乱れから生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症・高尿酸血症)にかかる方が増えてきています。

予防のための  
食事のポイント

1日3食  
食べる

3大栄養素  
をバランスよく  
摂る

カロリーは  
なるべく  
均等に分けて

## 自分に合った必要エネルギー量の計算方法

摂取エネルギー量  
(kcal)

= 標準体重 ×

身体活動量

標準体重(kg)=[身長(m)]<sup>2</sup>×22

身体活動量(kcal/kg 標準体重)

身体活動量

25~30	軽い労作(デスクワークが多い職業など)
30~35	普通の労作(立ち仕事が多い職業など)
35~	重い労作(力仕事が多い職業など)

糖尿病食事療法のための食品交換表、第7版 日本糖尿病協会 文光堂

季節によって活動量が違う方は必要エネルギー量も変わります。夏に痩せて冬に太るなどは消費のエネルギーと摂取のエネルギーの過不足があるかも!標準体重にあった食事をするように注意しましょう。

## 糖尿病治療をされている方へ

しっかりよく噛んで食べて腹八分とし、食後の血糖値の急激な上昇を予防するための食物繊維も毎回食事にとるように心がけましょう。治療継続の中で、生活スタイル、食事内容を確認し、普段の食事を基本に必要なものを足し引きしていきます。

## 糖尿病治療食の誤解

糖尿病だからと特別な食事をしないといけないわけではなく、また食べてはいけない食品もありません。生活習慣病予防のため、家族皆さんで食べていただける食事です。

糖質制限食・ローカーボ食など、食事に含まれる糖質の摂取を制限する食事最近話題です。短期的に取り入れることでは体重減少効果もあり有効ですが、長期的に取り組むことでタンパク質や脂質の取りすぎを招き、腎臓や動脈硬化という病態の進行が考えられます。

## 糖尿病の 食事療法

糖尿病の食事療法についてご質問・ご相談等  
ありましたら、**栄養士・糖尿病内科外来スタッフ**に  
お気軽に声をかけてください。

お気軽にご相談ください。



次回は「運動療法」についてです。お楽しみに。