

栄養科からの おすすめメニュー



ちょっと一品メニュー

Today's feast
290 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「枝豆とレンコンのぎょうざ」

材料(2人分)

- 豚ミンチ.....100g
 - レンコン.....50g
 - 枝豆(むき身) ...50g
 - おろししょうが...3g
 - ねぎ(小口)10g
 - ぎょうざの皮.....12枚
 - サラダ油少々
- A** しょうゆ ... 小さじ1
ごま油..... 小さじ1/2
塩..... 小さじ1/2
こしょう ... 少々
- タレ**
味ぽん..... 20cc
ラー油..... お好みで

作り方

- 皮をむいたレンコンと枝豆は、粗く刻む。
- ポウルにひき肉、しょうが、ねぎとAを入れて混ぜる。枝豆とレンコンを加えてさらに混ぜる。
- ぎょうざの皮に②を包み、油をひいたフライパンに並べる。火をつけてぎょうざの底が少し色づくまで焼き、水1/4カップを入れて蓋をし、水分がなくなって底に焼き色がつくまでしっかり焼く。
- 皿に盛りつけ、タレをつけていただく。

これからが旬の食材「レンコン」

穴の開いた断面が特徴のレンコンは、秋ごろから旬を迎える食材です。煮物や炒め物など、幅広い料理で活躍しますが、シャキシャキした食感を活かした生食もオススメです！

免疫機能を高めるビタミンC

ビタミンCは体内の白血球やリンパ球を構成する栄養素であり、摂取することで免疫機能を高める効果が期待できます。あわせて腸管での鉄の吸収を高めることで貧血対策にも。レンコンに含まれるビタミンCは過熱しても損失が少ない特徴があります。

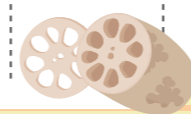
必須ミネラルのカリウム

カリウムには体内から塩分を排出する働きがあり、塩分の摂りすぎが原因のひとつである高血圧予防に活躍します。また細胞や神経筋肉がスムーズに働くためにも必要な栄養素ですが、腎機能が低下している方は食べ方に注意が必要です。

消化吸収を助ける食物繊維

食物繊維は、摂取することで糖質や脂質などの消化吸収を抑えると言われています。そのため糖尿病予防や、コレステロール値をコントロールするのに役立ちます。(監修:管理栄養士 山崎悦子)

枝豆とレンコンのぎょうざ



編集後記

10月から、うまい棒が3円値上げして15円になります。特に驚きはないかもしれませんが、値上げする食品の数は2000品目を超えるそうです。また最低賃金も引き上げられ、過去最大の51円アップ、時給は1055円になるようです。とは言え、岡山県では最低賃金が982円に改定されており、あくまで全国平均です。医療業界においては「長期取組品の選定療養」が開始されました。長期取組品とは後発医薬品(ジェネリック)が発売されていることで先発医薬品が患者様の希望で処方された場合は、後発医薬品の価格との差額の4分の1を負担していただくという制度です。ただし言葉も仕組みも難解で、とても一般的に理解されているとは思えません。さらに政権も変わってしまいました。まさに変革の秋になりそうです。今回は特集で当院主催の健康教室をご紹介します。体を動かしやすいこの季節、健康の秋を過ごして日常生活の変化にうまく対応していきたいものです。(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『100歳まで
自分の足で歩く』
Part.2

足の爪の役割って？

足の爪は、体を支えて安定させる役割があります。また、歩く時には足の指先が蹴りだす力を爪がうまく伝えています。爪は私たちの基本姿勢、立つ、歩くという基本動作の要として、力のバランスをとる大切な役割を担っています。足の爪のケアは、歩くためにとても重要なのです。

巻き爪・陥入爪

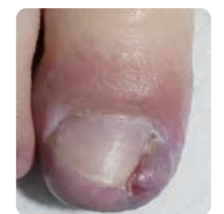


原因

- ①自分の足にフィットしていない靴
- ②足の指に力がはいる状態が続いている(歩行の質・量、足の変形)
高齢者・療養中など足に体重が加わる機会が少ない人や、足の指を地面につけないまま歩く人。本来、歩く時に足指が地面からの力を受けることによって爪はなだらかなアーチ形に保たれます。この力が不足してしまうと爪は丸まった変形を起こしてしまいます。
- ③適切な爪の切り方でない
爪の先と角を切りすぎる「ふかづめ」や爪の両端を大きく斜めに切る「パイアスカット」などは巻き爪を招いてしまいます。



〈巻き爪〉



〈陥入爪〉



対策とケア

- ①自分の足に合った靴をはきましょう
自分の足にフィットしない靴での圧迫によって巻き爪だけでなく、外反母趾や浮き指など、足指の変形も起きますので靴選びはとても大切です。

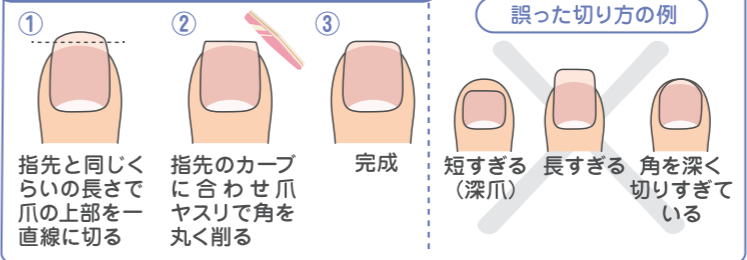
自分に合った靴の選び方



靴を買うのは午後からが良い

- ②爪を正しく切りましょう
爪は、指の先端より少し長めの位置でまっすぐ切ります。角を少しだけ落とすように爪ヤスリでやや丸く整えます。爪ヤスリは往復させると亀裂が入りやすくなるので、一方向にサツとなでるようにかけるのがポイント。爪切りの頻度は1カ月に1度程度が目安。

正しい爪の切り方 スクエアカット



爪切りの選び方

足の爪を適切に切るためには道具選びも重要です。おすすめは、刃先がストレート(直刃)の爪切りです。爪切りの刃先が丸いものは深爪しやすいので、避けた方がよいでしょう。ニッパーを使用する際は、一度に多く切るうとせず、少しずつそぎ落とすように切るのがコツ。切りたい位置にマスキングテープなどをまっすぐ貼り、テープに沿って切ると上手く切れます。



皮膚が乾燥するように爪も乾燥します。乾燥すると爪は硬く、厚くなり割れやすくなり、新陳代謝が悪くなるので爪もあまり伸びなくなります。毎日、足や爪を丁寧に洗って保湿する習慣を身につけて足をいたわってあげましょう。トラブルがあったら早目に受診しましょう。

