

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「袋で揉むだけ ひんやり夏おやつ」

Today's feast
220 kcal
1人分のカロリー

バナナヨーグルト シャーベット

材料 (2~3人分)

バナナ 1本 はちみつ 30g
ヨーグルト 100g レモン汁 小さじ1~2

作り方

①ジップロックに入れる

バナナを入れてよく潰して
から他の材料を入れる。



②揉む

揉みながらよく混ぜ
る。



③冷やす(3時間以上)

薄く平らにし、冷凍庫
で3時間以上冷やす。



④盛り付ける

常温に10~15分出し
ておき、少し柔らかく
なったら、揉んで盛り
付ける。



完成!!

袋で揉むだけ
ひんやり夏おやつ

さっぱり派はこちら!!

キウイフローズンヨーグルト

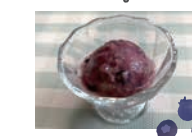
材料 (2~3人分)

キウイ 2個
ヨーグルト 100g
はちみつ 50g
レモン汁 小さじ1



好きな材料を入れてアレンジしてみてね!!

ブルーベリージャム
20g



みかん缶
100g



凍ったままの状態
で冷やしたスープジャー
に入れておく
と、スポーツ
や屋外作業
時の水分・栄
養補給にも◎



⚠ はちみつは1歳未満のお子様には与えないでください。

編集後記

熊の出現や線状降水帯の発生など、毎年のようにニュースになると、それが日常になってしまふ恐ろしさがあります。それでも夏の厳しい暑さだけは、なかなか慣れるものではないかもしれません。いよいよ今年から最高気温40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶそうです。これが日常にならないことを願うばかりですが、そんな暑い日には、一品料理でご紹介したシャーベットがおすすです。夏の楽しみの一つとして、食べ過ぎに気をつけてながら味わってみてはいかがでしょうか。また表紙写真では、検査科や栄養科、事務職といった普段あまり表に出ることのない男性職員にスポットを当ててみました。病院では様々な職種が役割を果たしながら、患者様の安心を支えています。新たに加わった新入職員とともに、力を合わせてより良い医療を提供できるよう努めています。

(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『CGMって
どんなもの?』

Part.1

CGMってどんなもの?



CGMは「Continuous Glucose Monitoring」の略

持続

血糖

測定

糖尿病の治療を行う上で、**血糖の動きを知ることはとても重要です。**

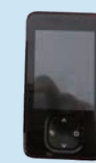
これまでの「指先穿刺による血糖測定」では、1日のうち数回しか測定できず、その時点での血糖値しかわかりませんでした。



従来の
指先穿刺による
血糖測定

CGMとは?

毎回の穿刺を行わずに、小型のセンサーを装着することによって24時間持続的に血糖値を測定する医療機器です。



腕やお腹などに小型のセンサーを装着し、体の中のグルコースの動きを持続的に測定できる器機です。

5分ごとなど短い間隔で自動的に皮下の間質液中のグルコース濃度を測定し、そのデータを記録し続けます。

就寝中や食間など、これまで測定が難しかった時間帯の血糖値の動きもグラフとして視覚的に確認できます。



※皮下組織液中のグルコース値であり、血糖値とは異なることには注意が必要です。



次回は「CGMについて Part.2」です。楽しみに。