

# 栄養科からの おすすめメニュー

産科病棟で  
お出ししているおやつです！

ちとつと一品  
メニュー



226 kcal  
1個分のカロリー

166 kcal  
1人分のカロリー

今月の一品「カルツォーネ(左)」と「麩(ふ)のキャラメリゼ(右)」

## カルツォーネ

材料  
(1個分)

### 作り方

- ホットケーキミックス ..... 40g
- A 水 ..... 6g
- オリーブオイル ..... 2g
- 塩 ..... 0.5g
- B ピザソース ..... 12g
- シーチキン ..... 14g
- ミックスベジタブル ..... 4g
- ピザ用チーズ ..... 3g

- ①ボウルにAを入れて混ぜ、ラップに包んで10分寝かせる。
- ②シーチキンは汁を切り、ミックスベジタブルは茹でる。ボウルにBを入れ、混ぜておく。
- ③生地をうすく丸く伸ばして②を乗せ、半分に折って形を整え、生地の端をフォークで押して止める。200℃のオーブンで9~10分焼く。

## 麩のキャラメリゼ

材料  
(1人分)

- 麩 ..... 8g (12個)
- バター ..... 12g
- 砂糖 ..... 12g

### 作り方

- ①フライパンにバターを入れ弱火で溶かし、麩を加え、バターを染み込ませるように炒める。
- ②麩をいったん取り出し、そのフライパンに砂糖を入れ、弱火で溶かす。
- ③砂糖が溶けて少し色づいてきたら、麩を戻し入れてからめる。フライパンからすぐに取り出してお皿にばらばらに乗せて冷ます。

## ヘルシー&美容効果のある

## ★ 麩 (ふ)



麩はあまり栄養を含んでいないように見えますが、タンパク質の他、カルシウム、ミネラルも多く含む、実は栄養価の高い食材です。消化も良いため、朝食や遅い時間の夕食、また胃腸の調子が悪い時に使用する食材にも向いています。

植物性タンパク質が豊富

お肌にうれしい成分も!

汎用性の高い万能食材

麩は小麦粉のタンパク質であるグルテンに小麦粉やもち米粉などを加え、加熱して作られます。そのため「植物性タンパク質」が豊富な上に、低脂質・低カロリーのため、減量中の方にもおすすめです。

麩はプロリンという、お肌のコラーゲンを生成するために必要な成分(アミノ酸)も多く含んでいます。プロリンはお肌のハリのキープや、肌荒れ改善に役立つといわれています。

そのままさっと焼いたり揚げたりして使うこともできます。また煮物にしたりつぶしてハンバーグに入れてかさ増しができたり、食パンの代わりにフレンチトーストにしたりと、様々な場面でアレンジすることができます。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

## 編集後記

本当ならば今頃、オリンピックで日本には多くの外国人がやってきていて、地方でも選手の合宿やイベントなどで大いに盛り上がったことでしょう。ところが新型コロナウイルスにより延期、開催すら危ぶまれるとんでもない状況になってしまいました。また皮肉なことには、電子マネーの普及やデジタル化、オンライン化に貢献し、オンライン化に貢献し、オンライン化に貢献し、時代は大きな転換期を迎えています。医療業界においては、献身的な対応を称賛された一方で、患者数の減少による経営悪化に加え、オンラインでの診療や面会(お見舞い)、学会、会議といったオンライン化の波に否応なしに飲み込まれていきました。今後当院でもオンライン診療の導入を検討する必要があります。真庭の人々の生活様式は変化していくのでしょうか。特集でご紹介のように、今年も新時代を担う多くの新人職員を迎えました。コロナ禍で研修や歓迎会もできず、不安な面も多いと思いますが、皆様のおかげで支えをお願いたします。(編集委員)

# 糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ  
『運動を続けるコツ』について

Vol.15

## 最近、運動不足になっていませんか?

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響で日々の活動量が減少傾向にあると思います。今回はみなさんの健康維持の手助けになればと考えております。

### 運動を続けにくい主な原因

- 時間的な問題 → 忙しくて時間がない
- 続ける意欲の維持 → 疲れる、楽しくない



## 生活の中に運動を取り入れてみる

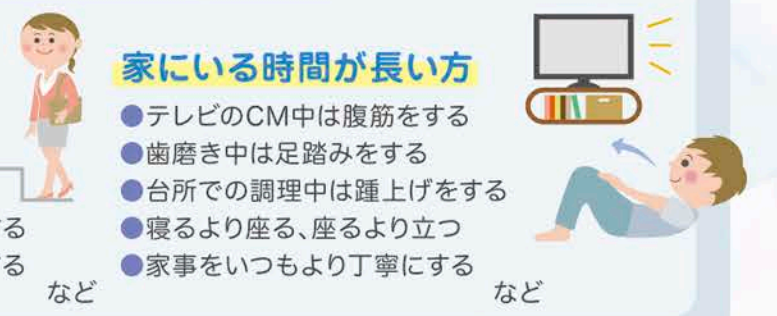
### 具体例

#### お勤めをされている方

- 遠くの駐車場に車を駐めて歩く
- エレベーターではなく階段を利用する
- 休憩時間に体操やストレッチをする
- デスクワーク中でも足を浮かせて筋トレをする
- 同僚への依頼を減らして自分で動くようにする

#### 家にいる時間が長い方

- テレビのCM中は腹筋をする
- 歯磨き中は足踏みをする
- 台所での調理中は踵上げをする
- 寝るより座る、座るより立つ
- 家事をいつもより丁寧にする



## 意欲を保つために

### 具体例

- 体重を記録して変化を見る
- 万歩計(携帯電話、腕時計)の活用
- 身近な人(家族)に目標を宣言する



毎日ラジオ体操をするぞ!

3密を避け、ソーシャルディスタンスを保って運動をしましょう。また熱中症や脱水に十分注意して行いましょう。

ポイント  
自分の生活に合ったものを選ぶこと!

具体的な運動パンフレットも作成しておりますので、**糖尿病内科外来、リハビリ**までご相談ください。



次回は「低血糖」についてです。お楽しみに。