

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「冬野菜のつくね」

Today's feast
225 kcal

1人分のカロリー

材料 (3人分)

鶏むね肉 … 300g にんじん … 30g
レンコン … 60g しいたけ … 2枚

酒・生姜チューブ …… 大さじ1
白ごま …… 大さじ2
片栗粉 …… 大さじ1
めんつゆ …… 小さじ2
ポン酢 …… お好みで

作り方

- 鶏むね肉は1cm角に切って、酒と生姜をもみ込んでおく。
- レンコンとにんじん、しいたけは粗めのみじん切りにしてゆでしておく。
- 肉と野菜、Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせ、9等分くらいに分けてフライパンで火が通るまでしっかり焼く。お好みでポン酢をつけてどうぞ。



今が旬!「冬野菜」

一年中手に入る見慣れた野菜の中にも、実はたくさんある冬野菜。今回は葉物から根菜まで幅広い、今が旬の冬野菜の魅力をご紹介します。

主な冬野菜

白菜・大根・ほうれん草・にんじん・レンコン・ごぼう・ネギなど旬の時期に収穫された冬野菜は、冬以外に収穫されたものに比べて、厳しい寒さに耐えて育ったため、甘みや旨味が増しています。

免疫力の向上に「にんじん」

にんじんにはたくさんのカロテンが含まれており、βカロテンには強い抗酸化作用があるため、免疫力の向上にも効果的です。また、体内に入るとビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持・視力の維持に働く働きもあります。

食物繊維が豊富「レンコン」

レンコンには、水に溶けない不溶性の食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨らみながら大腸へ届くため、便秘解消の効果が期待できます。

(監修:管理栄養士 飛山晴子)

冬野菜のつくね

編集後記

昨年はコロナに始まりコロナで終わらず、感染者数は増え続け、年明けに過去最多を記録してしまいました。このままでは本当に医療も経済も崩壊しかねません。オリンピックを引き当てる「TOKYO」の当たりくじが、とんだ貧乏くじだった気がしないでもありませんが、政府には適切な政策によって何とか早く収束への道筋をつけてほしいものです。当院でも年末に病棟でコロナウイルス感染が確認され、救急や入院の制限などを行い、皆様方には多大なご迷惑とご心配をおかけしました。現在は、積極的なPCR検査を行うとともに感染対策をさらに徹底し、通常業務体制に戻しております。今後も皆様の安心、安全な受診に向けてスタッフ一丸となつて努力してまいります。また、特集ご紹介のように、今年は病院移転の年になります。建物も完成間近となり、新病院に合わせた運用検討や安全な引越しができよう準備をすすめています。当院にとっては慌ただしい年になりますが、本年もどうぞ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』

part2

食事の「3つ」(時間・量・栄養のバランス)について考えよう

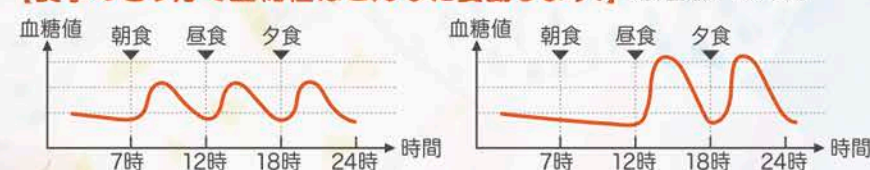
食事時間はなるべく同じ時間に

前後1時間程度のずれは良くあることで特に問題ありませんが、2時間以上など食事の間隔が空き過ぎることで過食に繋がり、血糖値スパイクをおこすなど体重増加や血糖コントロール不良を招きやすくなります。残業などでやむを得ず食事がとれない時や遅くなる時などは、補食をすることで低血糖の予防や食後の血糖も安定しやすくなります。

1日3食(朝・昼・夕)に分割し、ムラのない食べ方を意識する

朝食抜きにより昼食後や夕食後の血糖上昇が誘発されます。1日の指示エネルギー量をなるべく均等に分けて食べることで食後の血糖値の変動を抑えることができます。

【食事のとり方で血糖値はこんなに変動します!】※日本医師会ホームページより



1日3回決まった時に食事をとった時の血糖値の変化
1日3回規則的に食べれば血糖値は安定します。

1日2回しか食事をとらなかった時の血糖値の変化
朝食抜きの場合、昼食前には激減し昼食後と夕食後に急激に血糖値が上がります。

栄養素のバランスについて

過不足なくエネルギーを摂ることで、体の中での代謝が滞りなくすすむよう維持できるとされています。私たちの身体は栄養素によって作られていますが、エネルギー産生栄養素である炭水化物、蛋白質、脂質と、身体の調子を整えるビタミンやミネラルを過不足なく摂ることが大切です。

エネルギー産生栄養素(3大栄養素)の一般的な配分

指示エネルギー量の

炭水化物…40~60%
蛋白質…20%まで
脂質…20~30%

※日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療ガイド 2020-2021 文光堂



自分に合った必要エネルギー量の計算方法

$$\text{摂取エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量 (kcal/kg 標準体重)}$$

標準体重(kg) = [身長(m)]² × 22

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)

食事や生活習慣を整えることで生活習慣病の予防や進展を抑制する効果があると言われています。「よく噛んで食べて腹8分目」にプラスして、いろんなバランスを意識してみませんか。

食事療法についてのご質問・ご相談等ありましたら、**栄養士、糖尿病スタッフ**にお気軽に声をかけてください。



次回は「血糖自己測定でわかること」についてです。お楽しみに。