

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「秋鮭としめじの春巻き」

Today's feast
74.8 kcal
1個分のカロリー

材料 (10個分)

- 鮭 200g
- しめじ 150g
- 大葉 10枚
- スライスチーズ 5枚(半分に切る)
- マヨネーズ 50g
- 塩こしょう 少々
- 春巻きの皮 10枚
- 揚げ油

作り方

- ① 鮭は一口大に切って塩こしょうをする。(皮1枚に3切れくらい入るように切る)
- ② しめじは10等分してゆでておく。
- ③ 春巻きの皮にチーズ、大葉、鮭、しめじ、マヨネーズ5gをのせてしっかりと巻き、端を水溶性小麦粉でとめる。
- ④ 油で揚げる。

今が美味しい「魚主」

焼き物やムニエル、フライなどさまざまな調理方法で美味しく食べられる鮭。郷土料理にも多く使われる、日本人には馴染みの深い魚です。今回は、鮭の健康効果をご紹介します。



免疫力UP

鮭には「アスタキサンチン」という成分が豊富に含まれています。アスタキサンチンにはとても強い抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれ、動脈硬化やがん予防の効果もあるとされています。

骨粗しょう症予防に

骨粗しょう症というカルシウムを想像しがちですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも重要です。鮭にはカルシウムはもちろん、ビタミンDも豊富なので骨粗しょう症の予防に効果を発揮します。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

秋鮭としめじの春巻き

編集後記

新型コロナウイルス感染者数は明らかに減少傾向となってきました。ワクチンの効果と思われ、個人的にはいいよ、明るい兆しが見え始めたいと思います。批判され続けた菅前総理が、欧米先進国を追い越すまでに接種率を高めたのは大きな功績ではないでしょうか。ただし、2回ワクチン接種をしても感染する「プレイクスル」感染が頻発していることも事実で、これから感染症が増える冬に備えておかなければなりません。冬になると、インフルエンザの時期と重なります。ご紹介したように初期症状はどちらも似ており、どちらも重症化するリスクがあります。今年、当院ではインフルエンザワクチンの集団接種を予定しています。新型コロナウイルスと相互で2週間以上の間隔をあけなければならぬなど、例年にはない注意事項があります。どちらも予防「効果」のワクチンです。自分と大切な人を守るためにワクチン接種をご検討ください。(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

糖尿病患者さんの

今回のテーマ
『災害時への備えと行動』
Part.1(災害前:準備期)



防災グッズの準備はしていますか？

地震、台風、洪水などの災害時に助けになるのが日頃の備えです。備えておくことは、自分自身を守ること。自分で対処できるよう準備しておきましょう。



普段から心掛けておくこと

※携帯電話・スマートフォンのカメラで、おくすり手帳・糖尿病連携手帳・インスリン・薬などを撮影して、携帯しておくのもよいでしょう。

のみ薬は
名前を覚える
可能な限り、1文字でも
2文字でも記憶にあればよい

インスリン注射の
名前を覚える
色または、正式な名称で

インスリンの
単位数を
覚える

ふだんの自分の
だいたいの血糖値や、
例えばおにぎり2個食べたときの
食後の血糖値は
どのくらい上がるのを知っておく

非常用持ち出し袋に入れるもの

糖尿病であることで用意するもの

- 糖尿病手帳
- お薬手帳
- 内服薬・ブドウ糖
- インスリン注射・血糖測定器
- 診察券のコピー・非常連絡先



日常に用意するもの

- 保険証のコピー
- 小銭
- ラップ
- 災害用トイレ
- 生理用品
- トイレ用ペーパー
- タオル
- カイロ
- 笛
- 給水袋
- 新聞紙
- 手袋
- 医薬品(消毒、絆創膏)
- お箸
- スプーン
- 懐中電灯
- ろうそく
- マッチ
- アルコールジェル
- マスク
- 防寒具や雨具
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 歯ブラシ
- ラジオ
- 携帯型浄水器
(雨水等水を濾過し
飲水できるようにする)
- 水
(持ち出し袋の他に家に
1人1日2ℓ・最低3日分
ストックしておきましょう)
- 非常食



ローリングストックのすすめ



日常的に使っている缶詰やレトルト食品などの保存食を賞味期限の古い順から使い、その都度新しいものを補充していくことをローリングストックといいます。(長期保存可能な非常食は種類に限りがあり、また味が合わないことも想定されます)

災害時でも普段から使い慣れている缶詰やレトルト食品などが活用できるように、半年に1回、日を決めて保存食を定期的に入れ替えましょう。

ブドウ糖・インスリン・内服薬

非常用持ち出し袋に入れるものはローリングストックを!
「いつかやろう!」ではなく常に備えよう

