

栄養科からの おすすめメニュー

ちよつと一品
メニュー



Today's feast
167 kcal

今月の一品「エッグマフィン」

1個分のカロリー

材料 (4個分)

ホットケーキミックス ……80g

マーガリン ……20g
卵 ……30g
牛乳 ……20cc
塩 ……1g

ウインナー ……1本
玉ねぎ ……30g

ゆで卵 ……1個

作り方

- ①ゆで卵は、1個を4分の1に切っておく。
- ②ウインナーはスライス、玉ねぎも1cmの長さでスライスして、さっとゆでておく。
- ③ボウルに溶かしたマーガリン、ホットケーキミックス、A、Bを混ぜる。
- ④マフィンカップ4個に③を少しずつ入れて、ゆで卵を入れ、残りを卵が隠れるように入れる。200℃のオーブンで20分ほど焼く。竹串を刺して、生地がつかなければ焼き上がり。

完全栄養食品「卵」

価格がお手頃で、どんな調理方法でもおいしく食べられる卵。ビタミンCと食物繊維以外の栄養成分をすべて含むことから完全栄養食品とも呼ばれています。今回は、そんな卵の栄養素と効果をご紹介します。

小さくても高たんぱく

卵にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質を十分に摂取することで、疲労回復や筋肉強化も期待できます。

アミノ酸スコアは最高点

食品に含まれているたんぱく質と必須アミノ酸が、理想的な量に比べてどのくらいの割合で含まれているのかを示したものを「アミノ酸スコア」と言います。卵のアミノ酸スコアは最高点の100であるため、良質なたんぱく質と言えるでしょう。

脳を活性化

卵には脳を活性化する作用があり、卵に含まれる「コリン」という栄養成分が、記憶力や学習能力に関係しています。アルツハイマー病や認知症の予防などにも効果があるとされています。

(監修:管理栄養士 飛山晴子)

エッグマフィン

編集後記

ロシアのウクライナ
侵襲で世界中が大騒ぎ
となった2月末、当院で
は、病棟職員と入院患者
様に新型コロナウイルス
感染が判明し、クラス
ター発生となりました。
真庭保健所をはじめ、岡
山県クラスター対策班
の方々にも多大なご支援
を受け、感染対策や病棟
業務について細部まで
ご指導をいただきまし
た。約2週間を終息する
ことができたが、その
間、職員の不足によっ
て、外来の制限や救急受
け入れの制限を行わざ
るを得ず、地域の皆様方
他の医療機関の皆様
は大変ご迷惑をおかけ
しました。今後も気を緩
めることなく感染対策
を徹底してまいります
ので、どうかご理解い
ただきましたら幸いです。
さて、早や新年度とな
り、入学・入社の季節と
なりました。新しい生活
環境となっても、ウイズ
コロナの生活様式は変
わりません。特集では、
当院小児科医によるウ
イルスのお話と子ども
の成長のお話を掲載し
ました。大変わかりやす
い内容となっています。
お子様の健やかな成長
にお役立てください。
(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.3 (薬編)

お薬に関して、災害時に最低限持ち出すもののリスト

飲み薬

最低でも1週間分、2週間分あれば安心です

インスリン自己注射セット

インスリン製剤、注射針、消毒用アルコール綿など

自己血糖測定器

センサー、穿刺器具、穿刺針、消毒用アルコール綿など

お薬手帳

薬局でもらう薬剤情報提供書などでも可、携帯電話などで薬の写真を撮っておくのも可

糖尿病連携手帳

ブドウ糖

災害時に備えているお薬にも期限があります。定期的に新しいものと交換するようにしましょう。お薬の内容は変わることもあります。できるだけ新しい情報を備えておくようにしましょう。



食事をとれないときは…

飲み薬

食事の量によって調整する必要があるものもあります。日頃から主治医に確認しておきましょう。

インスリン

基礎インスリンを補うインスリン(持効型・中間型)をやめるのは危険な場合があります。インスリンの投与が絶対に必要とされている方は、食事がとれなかったとしても持効型インスリンの投与は中止してはいけません。追加インスリンを補うインスリン(超速効型・速効型)は食事量に応じ調節する必要があります。日頃から主治医に「災害時には？」と確認し、知っておきましょう。

インスリンを打ちたいけど…こんなときどうする？

注射針が 足りない！

インスリンの針は、普段使用しているものと違っていても手に入る針で対応可能です。インスリン注射は、1回1針使い捨てが基本ですが、災害時は同じ針を何度も使用してかまいません。ただし、針が詰まって出なくなることもあるので、毎回きちんと空打ちをして、インスリンが出るか確認してください。

注意

手持ちがないからといって、他の患者さんとのインスリンや針の使いまわしは絶対に避けてください！血液からの感染症を起こす可能性があります。

消毒用アルコール綿 がない！

消毒綿がなくて消毒できなくても、インスリンを打つことは可能です。可能な限り手を洗う・拭くなどしましょう。

インスリンを冷蔵庫に 保管できない！

停電などで未開封のインスリンを冷所に保管することができなくても、凍結・高温・直射日光を避けた室温で保存した場合、少なくとも1ヶ月は使用可能です。変色したり、浮遊物が生じたインスリンは使用しないでください。

次回は「災害時のエコノミークラス症候群への対策」です。お楽しみに。