

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
203 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「もちもち野菜ドーナツ」

材料 (4個分)

- 野菜ジュース..... 125cc
- 白玉粉..... 100g
- 薄力粉..... 50g
- 粉チーズ..... 15g
- 塩..... 3g(小さじ1/2)
- オリーブ油..... 15g

作り方

- ①材料を全部ボウルに入れて混ぜ、よく手でこねる。
- ②たねを4等分し、それぞれ7個の玉に丸めて輪に並べ、180℃のオーブンで10~15分程度焼く。



しらたまご「白玉粉」って何?

白玉粉とは、精白したもち米を水洗いした後に、石臼で水ごとすり潰した際に出てくる沈殿物を乾燥させたものを言います。

白玉粉の特徴

もち米のでんぷん質を取り出したものなので粒子が細かく表面がつるつるしているのが特徴です。他にも冷たくなっても固くならないのが特徴です。この特徴をいかして白玉だんごや大福などによく使われています。

グルテンアレルギーの方にも!!!

白玉粉は小麦が含まれていないため、グルテンアレルギーの方にもオススメです。クレープの生地と混ぜると卵なしでもふっくらとおいしい生地ができるほか、パン、お菓子、麺類も作ることができます。幅広く対応できる材料なのでぜひ献立に取り入れてみてくださいね。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

もちもち野菜ドーナツ



編集後記

劇的なエンディングとなったWBCは、終始見どころ満載で異様な盛り上がりを見せました。練習試合の段階から満員の観客が大声援を送る光景に感情が高ぶりつつも、医療従事者としては、新型コロナウイルスの蔓延が気になっていました。しかし、感染者の推移は非常に落ち着いており、もしかするとこのまま終息するかもしれないという希望を見たりもした。イチロー氏が「僕らの時のユニフォームとは違うんですけれどね(笑)。あれ大事にしてほしい。あれどなど」とユニフォームを交えて、トップ選手たちが代表ユニフォームを着たことと表明していたことを称賛する記事がありました。

特集でご紹介のように、4月から当院の看護師ユニフォームが変わりました。感染対策や機能面などの理由から、ナースキャップと同様に看護師の象徴である「白衣」も姿を消しつつあります。しかし思いは変わりません。落着病院のユニフォームを着て働きたいと思っていただけという、質の高い看護の提供に努めてまいります。

(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『糖尿病性腎症
ってなあに?』
Part.1

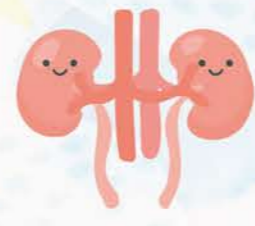


糖尿病性腎症 網膜症や神経障害とともに、糖尿病の3大合併症と呼ばれています。



「腎臓」とは

腎臓は「そら豆」に似た形の臓器で、左右にひとつずつあり、大人の握りこぶしほどの大きさです。

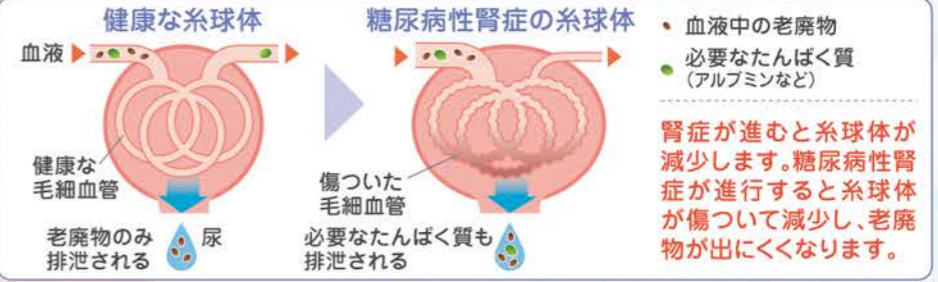


腎臓の5つの役割

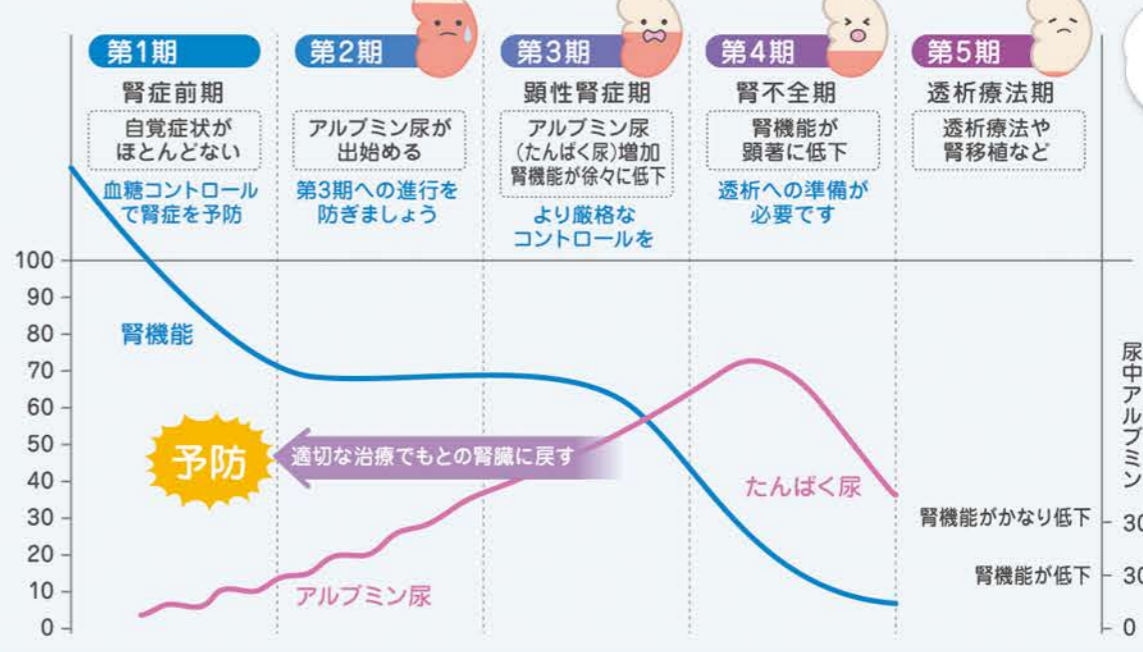
- 1 老廃物を体の外に排泄する
- 2 血圧を調整する
- 3 骨を強くする
- 4 体液量やイオンバランスを調整する
- 5 血液をつくる指示を出す

糖尿病性腎症になると、血液をきれいにする機能が低下します。

腎臓には「糸球体」という毛細血管が集まった組織が左右合わせて200万個あり、血液をふるいにかけて老廃物を取り除き、きれいにします。糖尿病性腎症になると、糸球体の機能が低下して、老廃物だけでなく、必要なたんぱく質も排泄されてしまいます。



糖尿病性腎症は、第1期から第5期まで。早期治療が大切です。



自分の腎臓の状態を把握しましょう。



次回は「糖尿病性腎症ってなあに? Part.2」です。お楽しみに。