栄養科からのおすすめメニュー

ちょっと一品メニュー

今月の一品『ズッキーニのピザ風』

ズッキーニのピザ風

材料（2人分）

ズッキーニ…200g	オリーブ油 …30g
玉ねぎ………100g	塩こしょう …少々
赤ピーマン…50g	ケチャップ …50g
しめじ………50g	とろけるチーズ…60g
ベーコン……100g	

つくり方

①ズッキーニは1cmの輪切り、玉ねぎと赤ピーマンは細めの乱切り、ベーコンは2cm幅に切っておく。

②フライパンにオリーブ油を熱し、野菜としめじとベーコンをさっと炒め、塩こしょうをして蓋をし、蒸し焼きにする。火が通ったらケチャップを網目状にかけ、チーズをのせて蓋をして弱火にし、チーズがとけたらできあがり。

やわらかいズッキーニが好きな方は、少し長めに蒸し焼きにしてください。

栄養豊富な夏野菜「ズッキーニ」

ズッキーニは、6月から8月の間に旬を迎える夏野菜です。夏バテ予防にも効果が期待できるズッキーニを紹介します。

カリウムで高血圧やむくみ対策

ズッキーニに含まれているカリウムにはナトリウムを排出する役割や、体の浸透圧や血圧を整える働きがあり、むくみを防ぎ高血圧を予防することができます。

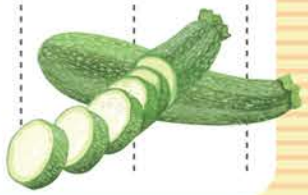
免疫力アップに必要不可欠なβカロテン

βカロテンは皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあります。また、体のサビにつながる活性酸素の発生を抑え、取り除いてくれる抗酸化作用もあるため、アンチエイジング効果も期待できる栄養素です。

疲労回復に役立つビタミンC

ビタミンCは風邪予防や疲労回復の夏バテ予防にもなる栄養素です。さらに牛乳や卵、野菜などに含まれる鉄（非ヘム鉄）の吸収を助けるため、非ヘム鉄を多く含む食材とズッキーニを一緒に食べると効率よく栄養を摂取できます。

（監修：管理栄養士 山﨑悦子）



編集後記

ついに新型コロナウイルス感染症も5類感染症に移行され、毎日報道されていた感染者数などの情報はほとんど見かけなくなりました。もはやコロナ関連の情報はうんざり、という方も多いのではないでしょうか。とは言え、コロナの感染力が低下したわけではなく、高齢者や疾患のある方にとっての脅威は変わりません。現在、入院が必要になる方も少しずつ増加してきています。病院にお越しの際は、これまでどおりマスク着用をお願いいたします。

さて、特集でご紹介のように本年も大勢の新入職員を迎えることができました。毎年、夏号でご紹介をしていますが、病院では食事以外にマスクを外すことはなく、マスクを外した顔を見たのは本記事がはじめてというスタッフからの声も聞きます。なんとも笑えない話ですが、皆様に接する際は、変わらずマスクを着用させていただきますので、どうかご理解いただき、あたたかいご支援をよろしくお願いいたします。

（編集委員）

糖尿病外来シリーズ

Vol.27

今回のテーマ『糖尿病性腎症ってなぁに？』Part.2

糖尿病性腎症の予防と治療には〈血糖と血圧の管理〉が大切！！

なぜ早期発見治療？

腎症は、進展すると進行そのものを止めることができず、透析療法が必要となる場合もあります。定期的に受診し腎症を早期発見、適切な治療を行い、腎臓を守りましょう。

第1期 「腎症を予防」する

まだ腎症が発病していない<<第1期>>には血糖コントロールで腎症を予防しましょう。

血糖コントロール目標　HbA1c（%）

- 血糖正常化を目指す際の目標 -- 6.0未満
- 合併症予防のための目標 ------- 7.0未満
- 治療強化が困難な際の目標 ---- 8.0未満

〈食事〉糖尿病食を基本とするバランスのとれた食事

〈運動〉適度な運動

〈検査〉●定期的な血液検査（血糖値、HbA1c、脂質、腎機能検査）●アルブミン尿検査●血圧測定

※血圧測定は医療機関などで計測してもらうだけでなく、家庭でも日常に行うことが大切です。自分自身の平均的な数値を知っておくことが大事です。

〈生活〉●禁煙 ●体重管理

第1期は、**腎機能の値が正常で、アルブミン尿が陰性の時期**です。

血圧・血糖コントロールとともに肥満にならないように、生活習慣を改善し、適正な体重を維持することが腎症の予防につながります。

第2期 第1期に戻るために、第3期に進行しないために

<<第2期（早期腎症）>>はとても重要な時期、第3期への進行を防ぎましょう。

血圧目標　微量アルブミン尿検査で早期発見！！

130/80mmHg（家庭血圧 125/75mmHg未満）

〈食事〉高血圧がある場合は減塩（1日6g未満）、たんぱく質の摂りすぎに注意

〈運動〉無理のない運動

〈検査〉●定期的な血液検査（血糖値、HbA1c、脂質、腎機能検査）●アルブミン尿検査●血圧測定

〈生活〉●禁煙 ●体重管理

脂質管理の目標値

冠動脈疾患の既応がない場合

- LDL<120mg/dL　●HDL≧40mg/dL
- 中性脂肪<150mg/dL　●non-HDL<150mg/dL

冠動脈疾患の既応がある場合

- LDL<100mg/dℓ　●HDL≧40mg/dℓ
- 中性脂肪<150mg/dℓ　●non-HDL<130mg/dℓ

第2期では、しっかり治療すれば腎症の進行が止まり、**アルブミン尿が消失**する場合があります。

次回は「糖尿病性腎症ってなぁに？Part.3」です。お楽しみに。