

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
266 kcal
1人分のカロリー

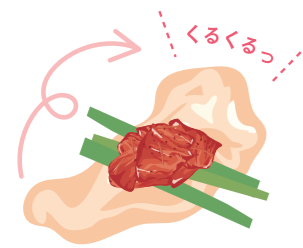
今月の一品「ゆで豚のキムチ巻き」

材料 (2人分)

- 豚肉しゃぶしゃぶ用 …… 8枚
- 細ねぎ(青い部分) …… 8本
- キムチ …… 80g
- 塩 …… 少々

作り方

- ①ねぎは7~8cmに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を少々入れ、豚肉をゆでて水気を切っておく。
- ③豚肉を広げてキムチとねぎをのせて巻く。



花粉症対策にもオススメ「キムチ」

さまざまな料理で大活躍の「キムチ」には花粉症対策につながる栄養素が豊富に含まれており、春には嬉しい食材です！発酵して生野菜の時よりも栄養価の高くなっているキムチを、効果的に食事に取り入れてみませんか？

乳酸菌で免疫機能を正常に

発酵食品であるキムチに豊富に含まれる「乳酸菌」は代表的な善玉菌で、免疫機能に深く関わっています。乳酸菌を摂ることで、花粉によるアレルギー(過剰な免疫)反応を抑えられると考えられています。

腸内環境を整える食物繊維

キムチの豊富な食物繊維は腸内環境を整え、腸の免疫機能を正常にして花粉症の症状を改善すると考えられています。また食物繊維にはコレステロール値や血糖値の上昇を抑える嬉しい効果も期待できます。

カプサイシンには疲労回復効果も

キムチに含まれる辛み成分はカプサイシンと呼ばれる栄養素で、免疫や腸内環境の改善だけでなく、代謝アップにも効果的です。それだけではなく、血行をよくすることで疲労回復の効果も見込めます。

(監修:管理栄養士 山崎悦子)

ゆで豚のキムチ巻き

編集後記

真庭市の人口動態は毎月約60人ずつ減少しており、2024年3月1日時点で4万1515人となっています。したがって、あと2年ほどで4万人を割る計算となります。すでに人口減少による影響が深刻化しつつありますが、医療にとっても深刻な問題は、医療機関の減少がそれを上回るペースで続いていることです。当院でも医師不足が深刻になっていっています。そのため、診療科によっては受診者数が増加し、医師の働き方改革が本格化していきながら、非常に厳しい運営を迫られています。こうした課題に対応するため、国は「医療DX」を推し進め、ペーパーレス化やオンライン診療の拡張など、業務の効率化や負担軽減を求めています。負担軽減どころか業務が増える気がしてなりません。今回、課題山積の地域医療を担う「地域枠」医師として、今村竜太先生をご紹介します。彼ら若い世代に真庭で働きたいと思っただけのよう、皆様のあたためたいご支援をどうぞ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

今回のテーマ
『歩くにはいい季節』

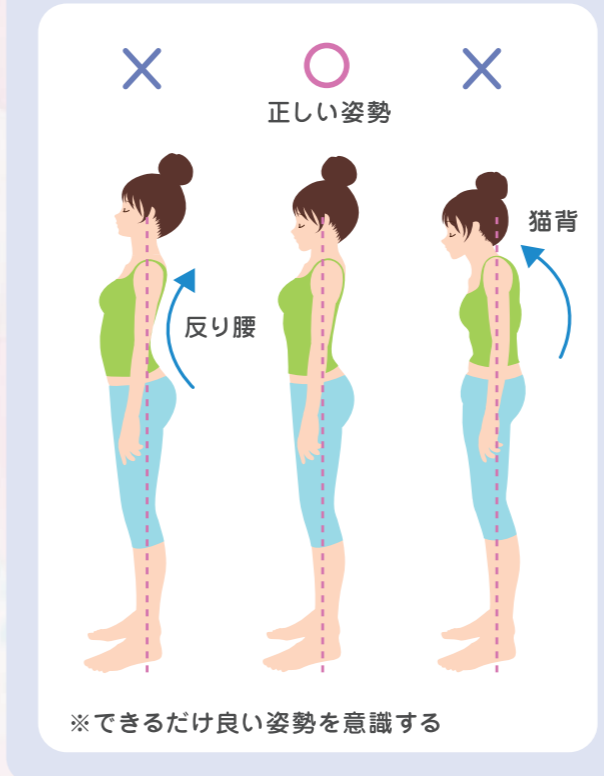
Treatment of Diabetes
Vol.30

春です!さあ、みなさん 外に出て体を動かしましょう!

歩くことは日常生活の活動量を保ち、筋力や体力の維持に繋がります。



理想 理想 良い歩きは姿勢から



工夫してみましょう!

例

- 杖を使う
- シルバーカーを使う

道具を利用して体への負担を減らしましょう

歩く速さや歩数は、スタッフと相談しましょう。
無理をして歩くと腰痛や膝痛が悪化することもあるので、
注意が必要です。

持病などを含め、体に不安がある場合は
医師に相談しましょう。



次回は「夏のスキンケア」です。お楽しみに。