

オレンジ通信

2016年2月



2月3日は節分（立春）です…とはいえ、今年は春とは名ばかりのきびしい寒さが、もうしばらく続きそうです。防寒・インフルエンザ対策を十分にして、お元気にお過ごしくださいね。

当院のこだわりメニュー ～1600Kcal・節分編～



★散らし寿司

酢（大さじ1）・ラカント（15g）・塩（ひとつまみ）を合わせて、さっと火にかけすし酢を作る。茹でて細かく切った人参（5g）とむき海老（20g）、水で戻して細切りにした干しシイタケ（小1枚）、かんぴょう（2g）を、みりん（小さじ1/3）・砂糖（小さじ2/3）・減塩しょう油（小さじ1/2）で煮詰めておく。穴子蒲焼（20g）、も細切りにしたら、すし桶で炊き立てご飯（160g）と材料、寿司酢を手早く合わせる。器に盛り錦糸卵、桜でんぶ、刻みのり、絹さやで彩りよく飾り完成。



★含め煮

ひと口がんも（25g）・花形人参（1枚）・減塩しょう油（小さじ2/3）・みりん（小さじ1/2）・砂糖（小さじ2/3）・だし汁（適宜）でひと煮立ちしたら火を止め、味をふくませます。

★茶わん蒸し

卵（2/3個）を溶き、だし汁（1/2カップ）・薄口しょうゆ（小さじ1/3）を加えて卵液を作る。茶わん蒸し用の椀に、鶏こま（10g）・かまぼこ2切れ・しいたけ・みつばなど好みの具を入れ、泡が立たないように卵液を注ぎ、蒸し器で15分ほど蒸します。

★節分豆 煎り大豆（20g）

1600Kcal	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
1食あたりの単位	3.1	-	3.9	-	-	0.3	0.9	8.2
1日に必要な単位	10.0	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.8	20

★栄養価（1人当たり）エネルギー660Kcal、たんぱく質33.4g、脂質19.2g、炭水化物87.5g、食塩相当量2.3g



大石病院
OISHI HOSPITAL







節分といえば『豆まき』ですね。今回は食品交換表での『豆』について、おさらいします。

食品交換表

糖尿病の食事療法の基本。カロリーを守りながら偏りない食事をするためのテキストです。**80K calの食品の量を1単位**と言います。主に含まれる栄養素ごとに分けられた6つのグループ（表）に単位を配分してバランスの良い食事を目指します。

6つのグループ（表）の栄養素と働き

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
						
炭水化物 エネルギーの元になる。 血糖値を上げやすい食物	たんぱく質 骨や筋肉の元になる。 血糖値は上がりにくい食物			脂質	ビタミン ミネラル	—

そらまめ



赤（白）いんげん豆

あずき



えんどう豆
(グリーンピース)

大豆



納豆

黒豆



枝豆

どれも同じ豆類ですが、食品交換表では豆の持つ成分や働きの違いにより、表1と表3に分けられます。“お豆は身体に良いから”と、表1の豆を食べすぎるとパンやご飯を食べた時と同じように血糖値が上がります。また、あずきはあんこになれば嗜好品、赤（白）いんげん豆も金時豆のような甘煮にすると嗜好品となり、おやつとして扱います。甘く煮ず、指示エネルギーの表1の範囲内でサラダやスープなどの料理に取り入れるとよいでしょう。逆に、表3の大豆や枝豆は低糖質・高たんぱくなので、間食として取り入れることをお勧めします。小腹がすいたらお饅頭より枝豆（100g）や煎り大豆（20g）・・・なんていかがでしょうか？

管理栄養士による栄養相談・栄養指導を行っています！ご希望の方は主治医にご相談ください。

栄養相談・・・10分程度のご相談を随時お受けします。

栄養指導・・・お一人ずつの病状や検査値にあわせ、より良い食生活の方法を、分かりやすくご説明します。
(要予約・有料)