



梅の花もほころんでようやく春の訪れを感じる季節になりました。お昼の温かい日差しを浴びながら、にこにこペースでウォーキングでも始めませんか？

## 当院のこだわりメニュー ～1600Kcal・春の始まり編～

★米飯 160g

★鮭のレモン蒸し

生鮭（80g）に塩少々と料理酒（小さじ 1/3）で下味をつけ、スライスした玉葱（30g）・千切りにして軽く茹でた人参（10g）を載せたら、だし汁 30cc と薄口しょうゆ（小さじ 1）の出汁割りしょう油をまわしかけます。輪切りにしたレモンをのせ、フライパンに並べ蓋をして蒸気がたったら中火から弱火にして焦げ付かないよう注意しながら 15 分ほど蒸し焼きにします。



★かぼちゃのムニエル

南瓜（60g）は食べやすい厚さにスライスして耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをして柔らかくなるまでレンジで加熱します。火が通ったら薄力粉を軽くまぶし、無塩バター（3g）を敷いたフライパンに並べて、両面に焼き色が付くまで焼きます。仕上げに軽く塩を振って味付けをしたら完成です。

★菜の花の和え物

菜の花（60g）は軟らかくなりすぎないように茹で、食べやすい大きさに切ります。ロースハム（8g）も短冊状に切っておきます。ボールにこいくちしょう油（小さじ 1）・みりん（小さじ 1）・いりごま少々で、和えごろもを作っておきます。茹でた菜の花とハムを和えれば完成です。

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	4.2	-	1.5	-	0.4	0.4	0.1	6.6
1 日に必要な単位	10.0	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.8	20

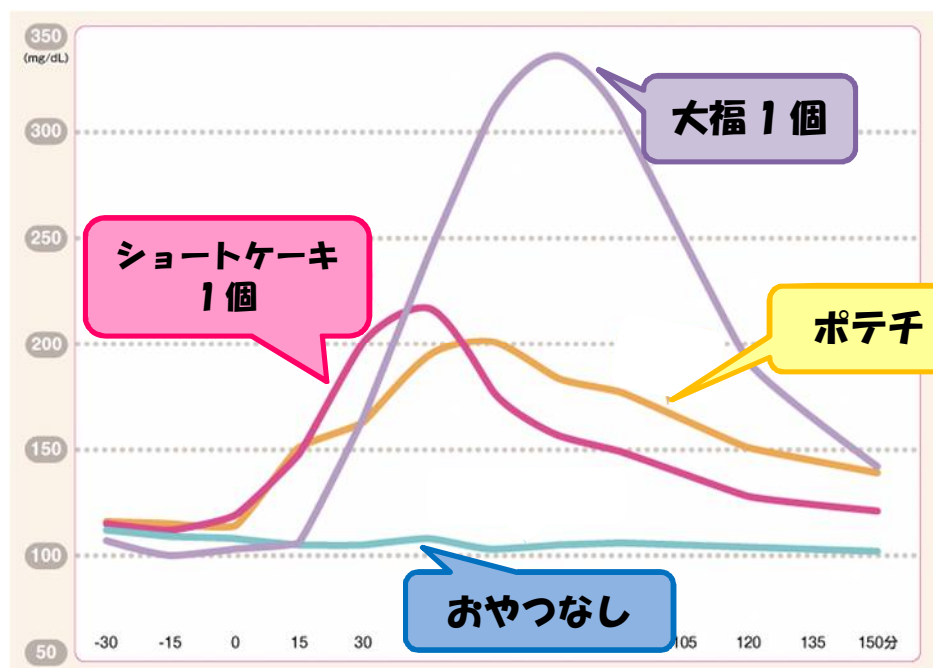
★栄養価（1人当たり）エネルギー534Kcal、たんぱく質 22.7g、脂質 12.7g、炭水化物 79.6g、食塩相当量 1.8g



3月と言えば“桃の節句”ですね。かわいらしいお雛様を眺めながら、ひなあられをポリポリ…今回は糖尿病と間食についてのお話です。

## おやつを食べると血糖値は必ず上がる

おやつ（嗜好品）は、どれもエネルギーが高く、砂糖や油脂を多く使用していることが多いので、血糖値が乱れやすいと言われています。グラフは、おやつを食べた際の血糖変動の一例です。グラフで見ると一目瞭然。何を摂取するかによって、曲線の描き方も変わることがわかります。大福 1 個やケーキ 1 個、スナック菓子 1 袋など、つついペロリと食べてしまいがちですが、こんなに血糖値が上がるとは、驚きですね。



上手に間食とお付き合いをするためには、

**無意識・無制限に食べるのはキケン！・食べると上がる** と

いうことを自覚することが必要です。では、一度に止めてしまうのが難しい場合の 3 ステップをご紹介します。

**ステップ① 甘いおやつの代わりに砂糖を使っていない物に変える。**

大福・ケーキ・菓子パン⇒せんべい・さつまいも・果物など

**ステップ② 炭水化物ではないものを間食にする**

せんべい・さつまいも・果物⇒ヨーグルト・チーズ・するめ・枝豆など

**ステップ③ 間食の回数を減らしてみる**

甘い物をあえて食べなくてもよくなってきたら、紅茶やコーヒーなど飲み物に変えてみる。

無糖では飲めない場合は、低甘味料を使うとよいでしょう。

