

オレンジ通信

2016 年

7月

梅雨明けも間近となり、そろそろ本格的な暑さの到来です。食欲も減退しがちですが、主菜・副菜がそろったバランスのよいお食事で暑い夏を乗り切りましょう。

当院のこだわりメニュー ～指示エネルギー1600Kcal 夕食編～



★かぼちゃの酢の物（1人分）

かぼちゃ 40g
きゅうり 30g
塩 ひとつまみ
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1
薄口しょうゆ
小さじ 1/3
いりゴマ 0.5g



①かぼちゃは皮をむき、さいの目に切って軟らかくなり過ぎないように茹でてザルに上げておく②きゅうりもさいの目に切り、軽く塩もみして、しんなりしたら塩気を洗い流し、よく絞って水気をきっておく。③合わせ酢を作り、材料を和え、ゴマを加えたら完成。

★米飯（160g）

★がんもどきの含め煮

★キウイフルーツ 60g



★ピリ辛味噌炒め（1人分）

豚こま切れ 60g
エリンギ 中 1/2 本
ブロッコリー 4 房
人 参 10g
きくらげ（乾） 0.5g
ごま油 小さじ 1/2
あわせ味噌 小さじ 1
料理酒 小さじ 1
砂糖 小さじ 1



唐辛子（または鷹のつめ）お好みの量で

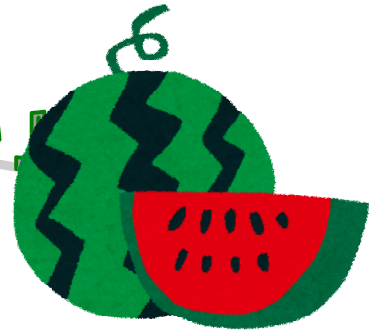
①ブロッコリーは小房に分けて下茹でしておく。きくらげは水で戻してひと口大に、エリンギ、人参は短冊に切る。②調味料を合わせておく。③フライパンにごま油を敷き、人参を先に炒め、次に豚肉、エリンギきくらげを加えて炒める。全体に火が通ったら、あわせ調味料で調味し、最後にブロッコリーを加えてさっとあわせたら完成。



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	3.6	0.4	1.5	-	0.2	0.4	0.56	6.66
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人あたり）： エネルギー591Kcal・たんぱく質 21.6g・脂質 17.3g・炭水化物 85.7g・塩分 1.8g

夏といえば『すいか』



スイカは腎臓にいい食べ物？

スイカというと、**"腎臓に良い食べ物"** という考えが浸透しています。なので時折、患者さんから**スイカって腎臓にいいから食べてもいいんですよね？**と聞かれることがあります。スイカは水分とカリウムを豊富に含んでいるので尿が出やすくなるし、体内のナトリウム（塩分）を尿中に排出する働きがあることから スイカは腎臓によいというイメージがあるのかもしれませんが、**腎機能が悪い場合は、尿中にナトリウムや余分なカリウムを排泄する機能が低下している**ので、腎臓によいどころか、体内への**カリウムの蓄積**を引き起こし、危険な状態になる可能性があります。血中のカリウム濃度が高くなりすぎると、**不整脈やしびれ・だるさなどの症状**が出てきます。なので迷信を信じることなく、主治医の先生に **"カリウムが高いですよ"**とされていたら、スイカを食べすぎないように心がけて下さい。また、**メロンやバナナもカリウムの高い果物**です。

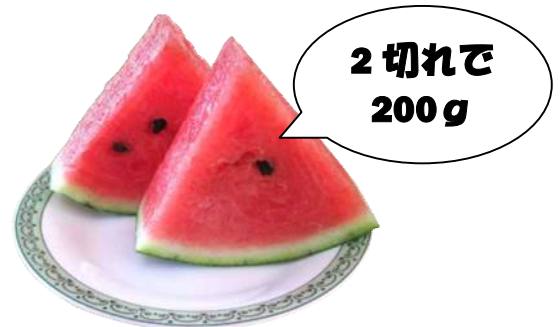
スイカはほとんど水だから（野菜だから）、血糖は上げない！？

まず、スイカは植物学では（木にならないので）野菜に属しますが、**栄養学では果物**として扱います。最近のスイカはとても甘いですね。**スイカは95%が水分と、とても水気が多いのに甘味を強く感じます。**ということは、**冷たいジュースと同じで、それだけ糖分が多い**という事を意味しています。それに、スイカは他の果物と違ってついつい多めに食べてしまいますし・・・これだけ聞いても血糖値が上がらない訳がありませんね。

ちなみに糖尿病食品交換表では1日80kcal までの果物を食事に上手に取り入れることを推奨しています。

スイカの場合は赤い部分（可食部）**200g が1日の量**です。

（→写真参照）



でもこれが、糖度12%のスイカの場合、**200g 中に24g の糖分**があるということになります。

スイカの糖分の1/2～2/3は果糖なので、残りがブドウ糖だとしたら、少なくとも200g のスイカの中に

8g のブドウ糖が存在しているということになりますね。さらに、スイカには意外にも血糖値の上昇を穏やかにする**食物繊維**が、200g あたり**0.6g しかありません。**

血糖値の上がりやすい果物とそうでない果物の差は、ブドウ糖の割合と、この、食物繊維量の差が大きく関与しています。

そう考えるとやっぱり、スイカは血糖値を上げる果物だし、

『ほとんど水だから』と安心して食べ過ぎるのはお勧めできませんね。



10gの
ブドウ糖