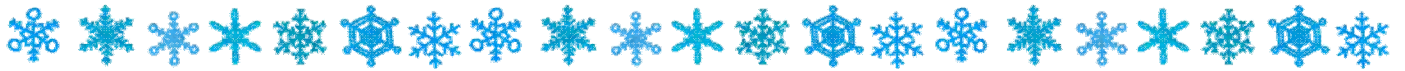


オレンジ通信

2016年



季節が過ぎるのは早いもので、気づけばもう 12 月・・・今年はどうな 1 年でしたか？

寒さもよりいっそう厳しくなり、インフルエンザも流行の兆しです。何かと気ぜわしい時期ではありますが、体調管理を十分にしておいて、良い年越しを迎えましょう。

低糖質でおいしい♪ お豆腐のクリームシチュー

今回は先日行われた『オレンジ食事会』で大好評だったレシピのご紹介です。

材料（2 人前）

- ◆ 絹ごし豆腐…80g（1/4 丁）
- ◆ 牛乳…60cc
- ◆ 鶏もも肉…120（1/2 枚）
- ◆ 玉ねぎ…100g（中 1/2 個）
- ◆ 人参…30g（1/3 本）
- ◆ ブロッコリー…30g（小 6 房）
- ◆ にんにく（おろしチューブ）…2g
- ◆ 無塩バター…6g（大さじ 1/2）
- ◆ こしょう…少々
- ◆ コンソメ…6g（固形 1 個・顆粒小さじ 2）
- ◆ 粉チーズ…6g（小さじ 2）
- ◆ 白みそ…0.4g（少々）

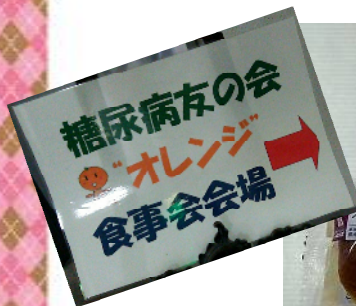


作り方

1. 豆腐を水切りしておく。ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
2. 無塩バターで鶏肉を炒め、おろしにんにくを加えて風味をつける。
3. 1 にくし型に切った玉ねぎ、乱切りにした人参とジャガイモを加えて炒めたら、ひたひたになる程度の水とコンソメを加えて煮る。
4. 野菜に火が通ったら、ミキサーにかけた（裏ごした）豆腐と牛乳、粉チーズと白みそを加え、ひと煮たちさせる。※お好みで塩コショウで調味する。
5. ボイルしたブロッコリーを添えて完成。

★栄養価（1 人分）エネルギー198Kcal カルシウム 109.5mg 塩分 1.3g

オレンジ食事会を開催しました



11月14日の糖尿病デいにちなんで、この1週間を糖尿病週間とし、院内でも様々なイベントが実施されました。そのうちのひとつ、毎年恒例の糖尿病患者会オレンジの皆さんに参加いただき、お食事会を実施しました。今回のテーマは『糖尿病と骨折予防』について。骨を丈夫にするカルシウム、ビタミンD、ビタミンKがたっぷりの献立をご賞味いただき、楽しいひと時を過ごすことができました。

年末年始は血糖コントロールも乱れがちになるので要注意です

高齢者では特に気を付けたい
年末年始の食べ過ぎ

監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科総括部長

年末年始は一般的に外食の機会が増えたり、生活が不規則になりがちです。食事内容も普段とやや異なることもあり、糖尿病患者さんは血糖値が上昇する傾向があります。野菜を意識して摂取するなど、ご自身でできる範囲で食事に気を付けましょう。保存食であるおせち料理は、糖分や塩分が多く、カロリーも高めです。そのため、何をどれだけ食べたか分かるように1人分をお皿に取り分けてみてはいかがでしょうか。過去の年末年始の生活を振り返りながら、主治医の先生に食生活の注意点を相談してみてください。

