オレンジ通信

2017 年 1月

新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年も昨年以上に、皆様の健康と回復を願い、お役に立つことができるよう努めていく所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

糖尿病患者さんでもおいしく楽しいおかず

管理栄養士　市野 真理子　デザイナーフーズ㈱

白菜と豚肉の昆布煮込み

作り方

① 白菜は 3-4cm 幅のざく切りにします。豚肉は 3-4cm の長さに切ります。
しめじは石づきを取り、ほぐしておきます。

② なべにだし汁、薄口しょうゆ、濃い口しょうゆ、みりんを入れて中火にかけ、
豚肉と昆布を加えます。白菜としめじを加え落とし蓋をします。
白菜がしんなりしたら、全体に煮汁が回るように混ぜます。
昆布を取り出し、細切りにして鍋に戻します。

（栄養価 1 人分）エネルギー102Kcal　炭水化物 6.4g　塩分 0.8g

大石病院
OISHI HOSPITAL

1年で最も血糖値が乱れやすいシーズン到来！

お正月であっても、主治医の先生から指示されたエネルギー量は変りません。食べ過ぎと運動不足で体重が増えたり、血糖コントロールが乱れないよう注意しましょう。

1. 料理を作り過ぎない

一人分を基本として、必要な人数分の材料を用意しましょう。
お正月料理は、魚介類や肉類が多くなりがちです。**野菜料理を多く**、
食物繊維が不足しないよう、**きのこ類や海藻、こんにゃく**も上手に使い、
料理の **2/3 は野菜料理に**しましょう。（芋類･南瓜･ゆりね･れんこんは炭水化物の仲間です）

2. 早めに普段の食生活に戻す。

お正月のメニューは味付けが濃く、**塩分もエネルギーも高め**です。また、保存が利かない葉物野菜は特に献立に登場する機会が少なくもなり、**栄養のバランスも偏りがち**です。お正月メニューは早めに切り上げて、**普段の食生活に**戻しましょう。

3. お餅を食べ過ぎないように

＝

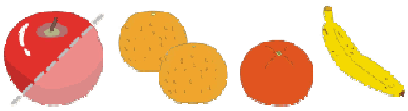
切り餅１こ　54g
123Kcal＝ごはん 75ｇ

＝

丸餅１こ　34g
78Kcal≒ごはん 50ｇ

おもちは１個で、ごはん 1/2～3/4 のカロリーに相当しますし、血糖値が上がる炭水化物な上、単独で食べることが多い・・・と言うことで食べ方、量、頻度には要注意です。
『三食とも主食はお餅２個ずつ』『おやつに小さいおもちを１個・・・』という、年始特有の食習慣はありませんか？お餅を食べるなら「あんこ餅」や「きなこ餅」よりも、野菜多めの「お雑煮」にするとか、お鍋に入れるのもいいかもしれません。・・・しかし、あまり買いすぎないということが一番の秘訣です。

4. くだものの食べすぎに注意



食べ過ぎを防ぐために、**みかんやりんごは箱で買わず**、袋買いにするのも１つの方法です。
みかんは小ぶりなものを**１日に２個まで**が適量です。果物は摂り過ぎると血糖だけではなく、**中性脂肪も上昇**する場合があります。適量を守りましょう。