

栄養科からの おすすめメニュー



今月一品「レバーのサラダ」

Today's feast
285 kcal
1人分のカロリー

材料(1人分)

- 鶏レバー … 50g きゅうり … 20g
 - レタス … 50g 揚げ油 … 適量
 - トマト … 30g
- A**
- 塩 … 0.2g
 - カレー粉 … 0.5g
 - 片栗粉 … 2g
- ドレッシング**
- オリーブオイル … 15cc
 - 酢 … 10cc
 - 塩 … 1.5g
 - こしょう … 少々

作り方

- レバーは食べやすい大きさに切って水洗いし、ゆでておく。
- レバーにAをまぶして油で揚げる。
- レタス、トマト、きゅうりを切って皿に盛り、レバーを載せてドレッシングをかける。

健康食材「レバー」

クセのある味で子どもの頃苦手だった人も多い、レバー。栄養素をバランスよく含んだレバーは、レバニラ炒めやレバーペースト、焼き鳥など食べ方が広がる食材です。貧血防止以外にも効果の高いレバーの栄養価や特徴についてご紹介します。

貧血予防に効果的

レバーと言えば、鉄分を多く含む食材として知られています。貧血の多くは、鉄欠乏性貧血といわれています。レバーは鉄吸収がよく、また少量で多くの鉄分を含むため、その摂取が推奨されています。

鶏・豚・牛で異なる特徴

鶏のレバーは豚・牛に比べてカロリーが低いのでダイエット中の方に最もおすすめです。また、豚レバーは良質なたんぱく質が摂れるため、疲労回復に効果的です。ビタミンB1が含まれる牛レバーは、肩こりにも効果が期待でき、一番食べやすいとも言われています。

(監修:管理栄養士 飛山晴子)

レバーのサラダ

編集後記

「当たったら払えるだろうか」といふ心配をしながら申し込んだオンラインピック観戦チケットは、見事全滅でした。有名な人が次々と当選している様子を見ると、庶民としては「どうも納得できませんが」うらやましい限りです。次のチャンスにかけるしかありません。さて、特集でご紹介のとおり、今年は大勢の職員の入職がありました。働き方が多様化していく時代に、多様な世代の方々に選んでいただける職場であることは本当にうれしい限りです。また、6月1日をもって当院は創立82周年を迎えました。超高齢社会、人生100年時代、不安視される年金、減り続ける人口等々、国も自治体も、明るい未来のビジョンを示すことができない時代に、次の100年に向けて、我々は未来に向けて「結束する」という病院目標のもと、新旧職員一丸となって地域医療に取り組んでまいります。注目されるオンラインピックの開会式では、日本国の明るい未来が表現されるでしょうか。生で観ることはおそらくないと思いますが(笑) (編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『フットケア』
について (パート2)

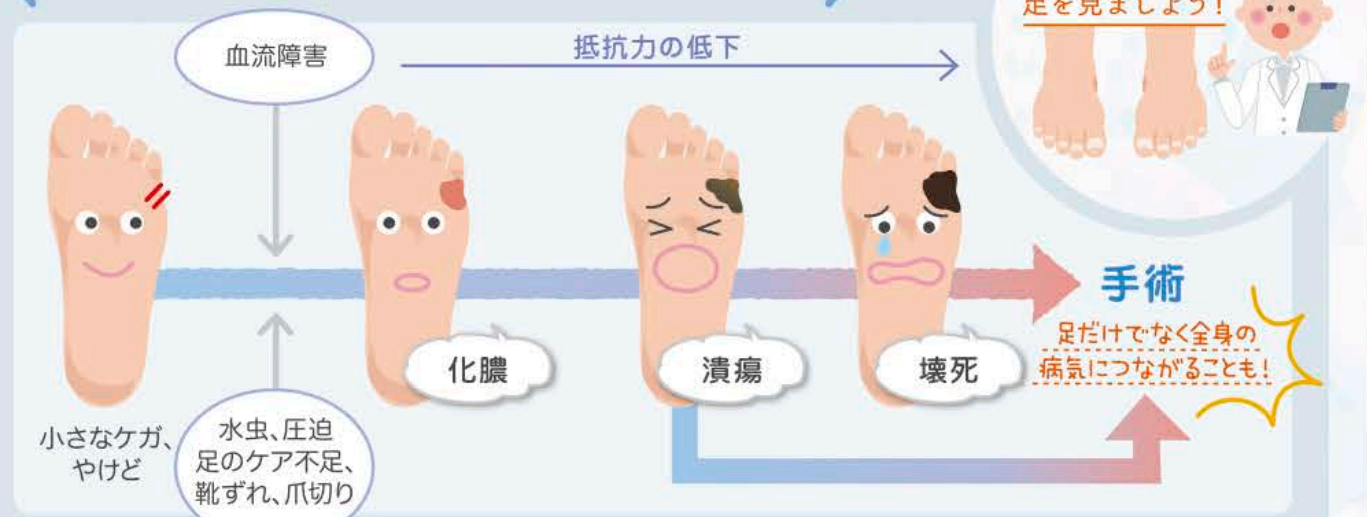
Vol.11

血糖値の高い状態が続くと…

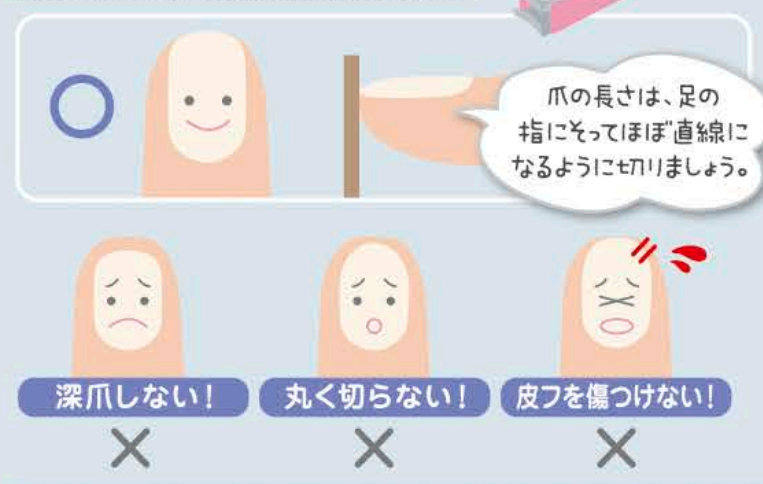


両足の先がしびれたり、ジンジンしたり、また、足の裏に新聞紙が張り付いているような異常な感覚や痛みなどを自覚することがあります。これらは**糖尿病神経障害による症状**です。なかでも両足のしびれは、糖尿病神経障害のなかでも頻度が高く、比較的初期に現れる症状の一つです。進行すると、しびれや痛み、感覚が低下し、痛みや熱などが感じにくくなり、傷や低温火傷を起こしやすくなります。

神経障害による感覚麻痺による発見の遅れ



爪切りの三大原則



爪切りのポイント

- 入浴・足湯後のやわらかくなった爪を切りましょう。
- 巻き爪予防に、先端の白い爪を1mm程度残し、爪の両端を切りすぎない。
- 爪は少しずつ切りましょう。

お気軽に、**糖尿病外来**へご相談ください。



次回は「目の合併症」についてです。お楽しみに。