

# 栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast  
**240 kcal**  
1人分のカロリー

今月の一品「鶏肉とまいたけのオイスターソース炒め」

## 材料(2人分)

鶏肉……25g 6切れ 片栗粉……大さじ3  
まいたけ……1パック サラダ油……大さじ3  
ねぎ……適量 酒……少々

## 調味料

しょうゆ……小さじ1 酒……大さじ2  
砂糖……小さじ1 水……大さじ2  
オイスターソース……小さじ2 豆板醤……小さじ1

## 作り方

- ①鶏肉は、酒少々をもみ込んでおく。まいたけは大きめにほぐす。
- ②調味料を合わせておく。
- ③鶏肉に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに並べ、こんがりとし、色づくまで焼いて火を通す。
- ④まいたけは、片栗粉を薄くまぶし、フライパンの空いたところに入れて火を通す。
- ⑤フライパンの中の余分な脂をペーパーで拭き取ってから調味料を入れてからめ、水気が飛んで照りが出たら容器に盛り、小口に切ったねぎをのせる。

## 魅力満載! 「まいたけ」

独特の歯触りと風味があり、秋が旬の「まいたけ」。漢方薬に利用されるなど、古くから健康維持や病気の治療に効果があると言われてきました。今回は、まいたけが健康や美容、ダイエットによいと言われる理由をご紹介します。

### がん予防

- ①ビタミンB2は、がんの発生に関する働きを阻害する作用があります。
- ②β-グルカン、体の免疫力を高め、がん細胞を攻撃し、増殖を抑制する働きがあるとされます。
- ③腸内のコレステロールや発がん物質を吸収して、便と一緒に排出する働きを持つ食物繊維も豊富です。

### 含有量はトップクラス

キノコ類のなかでも、まいたけのナイアシン含有量はトップクラスです。ナイアシンは、皮膚や粘膜を美しく保つ効果にも優れ、肌荒れを予防し美肌をもたらす栄養成分です。

### ダイエットにも効果的

まいたけには豊富な食物繊維が含まれているので、少し食べるだけでも満腹感が得られます。また、食物繊維は消化されにくいので長時間、空腹をあまり感じずに済みます。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

## 鶏肉とまいたけのオイスターソース炒め

軽減税率の導入により、1円玉が財布から無くなることはなさそうですが、8%適用の判断が難しいケースもあり、慣れるまでに時間がかかりそうです。さらに、合わせて導入されたキャッシュレス決済による「ポイント還元制度」を組み合わせると、実質的な税率は、なんと「10、8、6、5、3%」の5通りもあるというので、非常に複雑になっています。そのため、買い物の際にこれらを意識しないといけないのかと思うと、今後、我々消費者の意識がどのように変化していくのか興味深いところですね。一方、医療費については消費税がかけられないため、医療費が2%上がることはありません。しかし、病院が購入する医療材料等は増税になることから、10月より初診料や再診料などの診療報酬がわずかに引き上げられました。また、文書料やオシメなどの保険適用外の自費項目、差額ベッド代等については10%の消費税がかかります。いずれにしてもご負担をお願いすることになります。何卒ご理解の程よろしくお願ひ申し上げます。(編集委員)

## 編集後記

# 糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

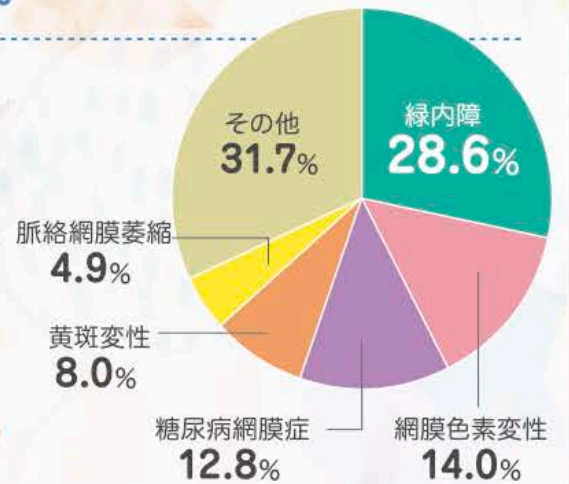
『目の合併症』  
について

視覚障害の原因疾患の第1位は緑内障、第2位は網膜色素変性、第3位に糖尿病網膜症となっています。

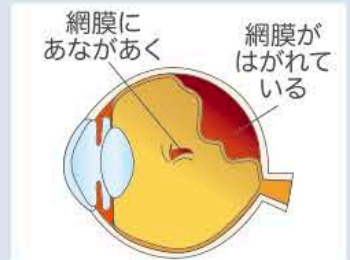
## 糖尿病網膜症

とは?

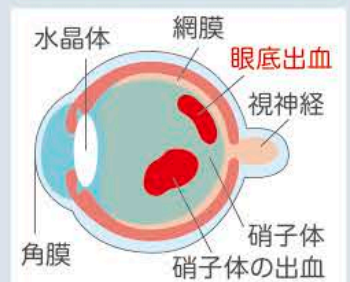
眼球の奥の網膜と呼ばれる部分に物を見るための神経と一緒に細い血管が張り巡らされています。高血糖が長年つづくと血管に多くの負担がかかり、血液の流れが悪くなり、血管が障害され、「新生血管」と呼ばれるもろい血管ができます。「新生血管」は、出血しやすいです。出血すると、網膜に異常が起こり、視力が低下し、視野が損なわれます。「見えにくい」「シミが見える」あるいは「突然真っ黒になって見えなくなってしまう」などの症状が出てきます。網膜症は徐々に進行します。注意しなければならないのは、かなり進行しても視力の低下などの自覚症状がほとんどないということです。そのため、定期的に内科と眼科受診をしましょう。



	症状	眼科受診
<b>単純網膜症</b>	症状は全くなし	3~6ヶ月ごとに受診
<b>増殖前網膜症</b>	血管が詰まって網膜の一部に血液が流れていない部分が生じてきた段階	1~2ヶ月ごとに受診
<b>増殖網膜症</b>	詰まった部分に酸素や栄養を何とか送り込もうと新生血管が伸びてくる段階	2週~1ヶ月ごとに受診



▲網膜剥離



▲眼底出血

定期的な眼科受診を欠かさないようにしましょう。



次回は「糖尿病の合併症 認知症」についてです。お楽しみに。