

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
247 kcal
1人分のカロリー

今月の一品『冬野菜のミネストローネ』

材料(4人分)

じゃがいも … 100g コンソメ … 3個(12g)
たまねぎ … 100g 水 … 4~5カップ
にんじん … 100g 塩・こしょう … 少々
レンコン … 100g オリーブ油 … 大さじ2
カリフラワー 100g きざみパセリ … 少々
白菜 … 200g
ベーコン … 100g
トマトのホール缶 … 1缶(400g)
にんにく … 1かけ(みじん切り)

作り方

- ① 野菜とベーコンは1cm角に切っておく。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。香りが出たらカリフラワー以外の野菜とベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。カリフラワーは下茹でしておく。
- ③ ホール缶をつぶして入れ、水とコンソメを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。水分が少ないようなら様子を見ながら水を足して、塩・こしょうで味をととのえ、カリフラワーを入れる。
- ④ お皿に入れて、きざみパセリを散らす。

料理の応用範囲が広い「白菜」

冬の代表的な野菜のひとつである白菜。味にくせも無く調理方法によって食感も変わるので、楽しみながら色々な料理に使うことができます。

白菜は「養生三宝」のひとつ

精進料理では特に食べたい食材を「養生三宝」と呼びます。白菜は大根、豆腐に並び、冬の健康維持に欠かせない食材として養生三宝のひとつに数えられる野菜です。長寿に効くと言われ、胃などの消化器系を安定させてくれます。

豊富なビタミンC

ビタミンCには風邪予防や免疫力アップ、疲労回復、また、シミやそばかすを防ぐ強い抗酸化作用があります。ただビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い特性を持っているため、サラダやスープにするなど、調理方法に工夫が必要です。

むくみ対策と高血圧予防

白菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムと一緒に細胞の浸透圧を維持します。カリウムは体内の余分な塩分を尿として排出してくれるため、血圧の低下とむくみ対策になります。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

冬野菜のミネストローネ

昨年、やはり天皇陛下のご即位による一連の行事を抜きに語れませんが、個人的には、国民祭典で風の奉祝曲に皇后陛下が涙ぐまれていたのが印象的でした。ただ一方で、一昨年の豪雨に引き続いて台風被害が頻発し、災害をより身近に感じた年でもありました。また、医療業界にも大きな出来事がありました。岡山県選出の大臣、副大臣からなる厚生労働省が、全国424の公的病院を「再編統合の議論が必要」として一斉に公表し、一般市民にも動揺を与えました。これは同省の強い意思表示で、増大する社会保障費を抑制するため、地域の病院で役割分担をすすめる、病床数を削減するよう求められているわけですね。まさにこの真実は病床数の過剰地域とされており、他人事ではありません。

こうして幕を開けた今年、オリンピックの盛り上がりの中、理事長がごあいさつで申しておりますように、災害対策や病院の新築移転など山積する課題にスタッフ一同ワンチームで取り組んでまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。(編集委員)

編集後記

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『シックデイ』
について

シックデイとは?

糖尿病治療中の人で、発熱、下痢、嘔吐を起こしたり、食事や水分が十分にとれなかったりする「体調が悪い日」のことをいいます。

今日は体調が
すぐれないな...

私たちの体は病気になると、さまざまなホルモンを分泌して病気を治そうとします。このときに増加したホルモンは血糖を上昇させ、さらに、血糖を下げるホルモンの分泌や働きを抑制します。そのため、血糖が上昇してしまうのです。さらに、発熱や下痢で食欲が落ち脱水症状を起こすと、より血糖が上昇します。その反対に、食欲が低下していつものように食べたり飲んだりできない状態で、いつもどおりに薬を飲んだり注射をすると、低血糖が起きてしまいます。さらに病気によって生じる脱水が腎臓の働きを低下させるので、腎臓から排泄される薬の場合、その成分が体の中に滞り、血糖値が下がるという影響もあります。

風邪やインフルエンザ、胃炎や下痢などの日常的にかかりやすい病気になった時の対処方法をきちんと知っておくことが大切です。

次のことに気をつけましょう!

- 1 温かくして
安静にする
- 2 絶食をさける。
消化の良い炭水化物、食べたいもの、水分やスポーツ飲料を摂取する
※スポーツ飲料は、約倍の量の水を加え、薄めて飲むことをおすすめします。
- 3 主治医に
受診または
連絡をとる
- 4 体温測定、
血糖測定、
症状など
こまめに
チェックする

日頃から、シックデイ時のルールを主治医と話し合い、決めておきましょう。

インスリン治療

判断に迷う場合、
わからない場合は、
医療機関を
受診しましょう。



経口薬

薬の種類別に判断する基準があるので、自分の服用している薬がどんな薬なのかを知っておくことが大切。

◆SU剤・速効型インスリン分泌促進薬 食事量・(主食量)が半分…薬の量も半分 食事がとれない…服用しない	◆α-GI 消化器症状がある場合…服用しない
◆インスリン抵抗性改善薬 消化器症状がある・脱水時…服用しない	◆SGLT-2阻害薬…服用しない
◆DPP-4阻害薬…中止しない	◆GLP-1受容体作動薬 消化器症状がある場合…服用しない

不明な点や質問等ありましたら、糖尿病内科外来スタッフにお気軽にお声かけください。



次回は「糖尿病と歯周病」についてです。お楽しみに。