

# 栄養科からの おすすめメニュー

ちよつと一品メニュー



Today's feast  
377 kcal

今月の一品「冷めてもおいしいレンコンのチーズ焼き」

1人分のカロリー

## 材料(2人分)

- レンコン……………6cm(180g)
- とろけるチーズ ……80g
- ベーコン……………40g

- サラダ油……………適量
- パセリ……………適量

## 作り方

- ① レンコンは皮をむいて5mmほどの厚さに切る。(12枚)
- ② 2枚のレンコンの間に6等分したチーズとベーコンをはさむ。
- ③ サラダ油を引いたフライパンに並べて、両面にこんがり焼き色が付くまで3~4分ずつ焼く。
- ④ パセリをみじん切りにして乗せる。

## 体質改善効果抜群の「レンコン」

レンコンは、免疫強化の働きをもつタンニンといったポリフェノール含有量が多い野菜です。花粉症やインフルエンザ対策としても有効です。

### 疲労回復や感染症予防、便秘解消にも効果的

レンコンはビタミンCの含有量が豊富で、疲労回復や感染症予防の効果があります。ビタミンCはシミやそばかす対策や老化防止にも有効であり、発がん物質の抑制や、便秘解消にも効果的です。

### 花粉症対策と抗がん作用

レンコンの切り口の変色が早いのはポリフェノールの一種タンニンが含まれているからです。抗酸化作用、コレステロールの減少、抗がん作用や消炎など、多くの効果が期待できます。

### 栄養が逃げない! 鮮度を保つ保存方法

レンコンは乾燥が苦手です。なるべく空気に触れないようにしましょう。

**カット前**  
皮つきの場合は、水で濡らせた新聞紙でまぐるごと包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫または冷暗所で保存しましょう。泥付きの場合はより長持ちします。

**カット後**  
酢水に5分程度さらした後水気を拭き、フリーザーバックになるべく重ならないように入れて冷凍保存します。酢水にさらすことで変色しにくく、シャキシャキとした食感も損なわれにくくなります。

(監修:管理栄養士 飛山晴子)

## レンコンのチーズ焼き

## 編集後記

クルーズ船の騒動の頃は、春の陽気で新型コロナウイルスも収束に向かうものと期待していましたが、五輪は延期となり、現時点で収束の見込みはありません。当院は災害拠点病院のため、そのクルーズ船の対応で注目されたDMATを有しています。当時、全国のDMATに派遣要請がありました。ただし、あくまでお願いで、チームではなく1人でも出勤を要請するという特別なものでした。感染症での出勤は例がなく、さらに14日の休職を強いるため、当院から派遣することはありませんでしたが、覚悟を持って出動された隊員から感染者が出て、その方や職場に対する非難や差別があったことにひどく心が痛みました。現在も、医療従事者への風評被害が止みません。仮に真庭で感染者が出ると、対応した病院の外来や救急受け入れが停止になる可能性があり、地域医療は危機的状況になります。どうか皆様には引き続き感染対策の徹底をお願いいたします。(編集委員)

# 糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ  
『糖尿病と歯周病』  
について

## 最近、歯医者さんに行きましたか?

- 歯周病は糖尿病の6番目の合併症
- 30才以上の3人に2人は歯周病

### 歯周病って?

磨き残しの歯垢(プラーク)の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気です。



### 歯周病の原因

口の中には約300~500種類の細菌が存在しています。歯垢や歯石の中に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。喫煙、ホルモンバランス、ストレス、糖尿病、遺伝、肥満、家族間感染なども歯周病の原因とされています。

## 悪循環

歯周病発症・悪化

- インスリンの効き目が低下
- 血液中の炎症物質の増加
- 歯周病菌の毒素の増加

血糖上昇・糖尿病悪化

- 抵抗力が低下
- 唾液の分泌量の低下
- 血液の巡りの低下
- 歯肉の炎症が増強
- 細菌が糖分を好む

歯周病悪化

歯周病は  
虫歯になりやすく、  
治りにくい…

### 自分の歯をなくすと…

- よく噛んで食べられない、話しにくい
- 柔らかいものを選んで食べる
- 血糖の上がりやすい食品が多くなる

歯周病を治療すると  
HbA1cが低下することが  
あかっています。

### そうなる前に!!

※HbA1cは糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかをパーセント(%)で表したものです。

定期的に歯科受診をし、年1回は歯のチェックをしてもらいましょう。  
かかりつけの歯科をもつことをオススメします。