



今月の一品『なすピザ』

材料(2人分)

ベーコン … 4枚	ピザ用チーズ … 60g
なす … 2本	塩・こしょう … 少々
にんにく … 1かけ(スライス)	オリーブ油 … 適量

A 玉ねぎ … 1/4個(粗いみじん切り)
トマト … 1個(1cm角の角切り)
パセリ … 適量(みじん切り)

つくり方

- ① ベーコンを1cm幅に切る。フライパンにオリーブ油少々を弱火で熱し、ベーコン・にんにくを炒める。ベーコンがかりっとしたら取り出してボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ② なすは縦半分に切り、皮目に浅く斜めの切り目を入れる。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ3を熱し、なすを両面しんなりするまでフタをして焼き、塩・こしょうを少々ふる。
- ④ なすの上に①の材料をのせ、チーズをのせたらフタをして弱火で2~3分蒸し焼きにする。

なすピザ



夏を代表する野菜「なす」

なすは、きゅうりやトマトと並ぶ夏野菜の代表です。今回は、和洋中どんな料理にも使え、重宝されるなすの栄養効果をご紹介します。

免疫力の低下を抑える

なすの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が多く含まれています。「ナスニン」には抗酸化作用があり、老化や免疫力低下の原因でもある活性酵素を取り除いてくれる働きがあります。

高血圧の予防・むくみの解消

なすに含まれているカリウムには、摂りすぎた塩分を排出してくれる働きがあるので、高血圧の予防やむくみの解消にも効果的です。

腸内環境を改善

なすには、水溶性・不溶性の両方の食物繊維が含まれており、腸内細菌の有益な菌を増やす働きもあることから、腸内環境の改善に役立つとされています。便通が改善されることで、お肌の状態も整います。

(監修:管理栄養士 飛山晴子)

編集後記

相次ぐ不祥事とネガティブな報道ばかりで、東京五輪は盛り上がりがないだろうと思つていましたが、蓋を開けてみると開会式の視聴率は関東で60%を超えるなど、マスコミですが、カメラを向けられた選手たちは、誰もが負い目を感じる「ハイバーブリ」。手のひら返し」と揶揄されたマスコミですが、カメラを向けられた選手たちは、誰もが負い目を感じます。さらに、秋頃からオンラインフルエンザワクチンの接種が始まつてくると、またも混乱が予想されます。こうした厳しい状況下で、少々遅ればせながら新入職員の紹介をさせていただきました。オリンピック選手のように感謝の気持ちを忘れず、共に励んでまいります。



糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『糖尿病と一緒に生活すること』

「糖尿病」と医師から告げられたら、どのように思ひ感じられるでしょうか?

患者さんご自身、ご家族、周囲の方々の受け止め方があると思います。体調はいいしそんなはずはないと思われたり、まさか健康に気をつけ食事や運動もしていたのに驚かれたり、身近に糖尿病の方がいて、自分もかかったかと思われたり、暴飲暴食していたから仕方ないかと感じられたり、この先の生活や治療に不安を感じられたりすることがあるかもしれません。



そして、
まず、
いく、長くうまくつづけていく
糖コントロールが必要です。そのためには糖尿病と一緒に生活していく必要があります。
生活の中に飲み薬や注射薬を適切に管理して使っていきましょう。
取り入れていきましょう。

とは言え、長年の生活習慣を変えることや見直した生活を継続することも理屈ではわかっていても難しいものです。患者さんご自身ががんばっていつも、検査結果や体重など目に見えるものに反映されなかつたり、計画どおりに進まないこともあります。こうした時は「やつてきたことから何が学べたか」をスタッフと勘違いして受診をやめてしまう方もいます。

次に、長くつきあっていく間には、さまざまな理由で受診できないこともあります。検査結果が落ち着くと「治った」と勘違いして受診をやめてしまう方

糖尿病の治療では、
続けていくこと、
安定した血糖コントロール
であることが大切です。

自分の状態がどのようにあるかを確かめて生活の振り返りをしましょう。薬を内服できていたらOK!などと、糖尿病と戦うのではなく、病に支配されない自分らしい人生を無理なく楽しく送ることができるよう、豊かな生活を実現し、完璧を求めずできたことを喜び、できるところからやってみましょう!



次回は「災害時への備えと行動 パート1」です。お楽しみに。

共に一緒に振り返り考えながら続けていくことが大切です。