

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
371 kcal
1人分のカロリー

今月の一品『ささみとかぼちゃのチーズ焼き』

材料 (2人分)

- かぼちゃ …… 150g 塩こしょう …… 少々
- ささみ …… 150g オリーブオイル… 大さじ1
- 玉ねぎ …… 50g チーズ …… 50g
- ブロッコリー… 50g
- 赤パプリカ …… 1/4個

作り方

- ①かぼちゃは3cm幅で1cmの厚さに切り、さっと水にくぐらせる。ささみは一口大のそぎ切りにして塩こしょうをする。玉ねぎはうす切り、ブロッコリーは小房に分けておく。パプリカは1cmの角切りにしておく。
- ②耐熱容器にかぼちゃ、ささみ、玉ねぎ、ブロッコリーを彩りよく並べ、塩こしょうをふり、オリーブオイルを回しかけ、ラップをして600Wのレンジで5分加熱する。
- ③かぼちゃ、ささみに火が通ったらパプリカとチーズをのせて、トースターで10～15分チーズに色がつくまで焼く。

「かぼ"ちゃ"」で無病息災を祈願

緑黄色野菜の代表格、かぼちゃ。風邪予防にも効果があるとされる野菜で、冬至には無病息災を願って、食べるという方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんなかぼちゃが持つ栄養と効果をご紹介します。

おいしく食べて風邪予防

ビタミン栄養素が豊富なかぼちゃ。ビタミンにはウイルスや細菌の侵入を防ぎ、白血球の機能を高め、免疫力低下の一因となる活性酸素を取りのぞいてくれる働きがあります。かぼちゃを食べることで、効果的な免疫力アップが期待できます。

ビタミンEで冬でもあったか

かぼちゃは、ビタミンEの含有量が野菜のなかでもトップクラスです。ビタミンEは血行を改善し冷え性や肩こりを効果的に軽減させる効果があると考えられています。

肌を乾燥から守る

かぼちゃに含まれるビタミンAは、皮膚を乾燥から守る効果が期待できます。ビタミンAの吸収を高める“油”と一緒に料理するのがおすすめです。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

ささみとかぼちゃのチーズ焼き

編集後記

昨年は、日本にとって
も当院にとっても大きな
出来事があった年でした。
史上初となるコロナ禍での無観客オリ
ンピックは、良い面も悪い
面も批判もありました
が、国中が大いに盛り上
がったことは間違いあ
りません。今後のオリ
ンピックのモデルケース
となることでしょう。個
人的にはチケットを持
っていただけに非常につ
らい思いをしました。
また当院にとっても、
コロナ禍において病院
を移転するという非常
に大きなミッションを
遂行しました。密を避
けるため思うように会
議もできず、完璧なシ
ミュレーションができ
ましたが、特に入院患
者様の移送では、ス
タッフが一致団結して
大きな成果を上げて
くれました。新しい病
院では、建物構造の
変化にともない、皆
様の流れなど様々
な運用変更をお願い
することとなりました。
ご理解とご協力をい
ただき本当にありが
たいです。
本年も当院をどう
ぞよろしくお願い申
上げます。
(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

糖尿病患者さんの

今回のテーマ

『災害時への
備えと行動』

Part.2(食事編)

災害が発生すると…

避難所や車中などで長期にわたって過ごすさなければ
ならない場合があります。そんなとき、自分の身体を
守るために「セルフケア」を心掛けることが大切です。

配給が不安定

- 配給が不安定で、食事を十分に
摂ることができない

配給があるが偏りがある

- 配給が安定してくるが、
バランスより量が優先される
- 周りに気がねして、
残さず食べてしまいがち

配給の選択ができる

- ライフラインの復旧により
食事の幅が広がる
- 元の食生活に
戻りつつある

生きるために配給された
ものは何でも食べましょう

エネルギー・塩分の摂りすぎを
防ぐため、摂取量の調節が必要

主食・主菜・副菜をそろえましょう
片付けなど作業するときは充分
バランスを考えて、摂取量の調節が必要

災害時の「食べる」工夫 限られた食事内容でも、食べ方の工夫ができます。

- 1 よくかんで、
時間をかけて
食べることで
満腹感を
得られます。
- 2 たんぱく質の多い食品(肉・
魚・卵・チーズ等)を先に、後
でおいしきりやパンなど糖質
の多い食品を摂ることで急
激な血糖の上昇を抑えます。
- 3 カップ麺の汁やインスタントみ
そ汁は塩分が多いので残す。
汁が捨てにくい場合は、スープ
の素を半分に減らしましょう。

水分はしっかり摂りましょう

災害発生後は気が動転して水分補給を忘れたり、避難所ではトイレが不
便なため、水分補給を制限しがちですが、水分が不足すると、便秘や脱水
症状をきたし、血糖コントロールが悪化します。また、血管の中で血栓(血
のかたまり)ができたり、詰まったりします。こまめに水分を摂りましょう。

こまめに
水分補給

注意 食事不足や重労働による低血糖に注意!

ブドウ糖のかわりになるもの

スティックシュガー、ジュース、
ガムシロップ、ラムネなど
※ノンシュガーやカロリーゼロ、
低カロリーなどと表示されたものは
不可

時間はかかるが、血糖値を上げるもの

チョコレート、あめ、ご飯、
パンなど

消化・吸収を
促すために、よく
噛んで食べましょう

食中毒予防も大切

- ①食品を直接触らない。
ペットボトルに直接口をつけて
飲用しない。
- ②長時間放置せず早めに食べま
しょう。
- ③加熱ができるのであれば
中心まで十分加熱しましょう。

次回は「災害時への備えと行動 Part.3(薬編)」です。お楽しみに。