

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「鶏むね肉のポテトフライ」

材料(4人分)

- 鶏むね肉 1枚
- じゃがいも 3~4個
- 塩こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- サラダ油 大さじ4
- サニーレタス 4枚



- オーロラソース 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- 牛乳 小さじ2

作り方

- ①むね肉は薄いそぎ切りにし、塩こしょうをして小麦粉を薄くはたく。
- ②じゃがいもはスライサーなどでスライスして、せん切りにしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、むね肉にじゃがいもをまんべんなくくっつけて、両面しっかり焼いて火を通す。
お皿にサニーレタスを一緒に盛り付け、オーロラソースをかける。

「鶏肉」で夏バテ予防! ✨

鶏肉に含まれるビタミン・ミネラル・たんぱく質は夏バテ予防に効果的で、これからの季節に嬉しい食材。今回はそんな鶏肉の栄養素や、さまざまな効果をご紹介します。

豊富なたんぱく質に注目!

人の体の約20%はたんぱく質からできており、皮膚や筋肉、爪や髪など体のあらゆる組織を作るために欠かせない栄養素です。夏バテ予防に効果があるだけでなく、健康を維持するうえで毎日欠かさず摂取したい栄養素と言えます。

ビタミンKで骨粗しょう症予防

肉類の食品の中でも、特に鶏肉に多く含まれています。カルシウムが骨になるのを助ける効果があり、カルシウム不足から発症する骨粗しょう症にも有効であるとされています。

トリプトファンでぐっすり睡眠

鶏肉に含まれるトリプトファンは、体の中で作ることでできない必須アミノ酸のひとつ。「睡眠ホルモン」とも呼ばれるメラトニンの生成に関わっており、寝苦しい夜の多い夏の時期には、特に摂取したい栄養素です。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

鶏むね肉のポテトフライ

編集後記

新病院に移転したのが昨年の6月で、今ごろは東京オリンピックが開催されていたことを思うと、あっという間に時が流れていった感じがします。コロナ、コロナでコロナ生活も3年目に突入し、そろそろ旅行も会食も解禁といった世間となってきました。ただ、世間ではこうした流れになつていくのに、面会禁止などの厳しい措置を続けている医療業界は、いつまで経っても進歩がないと、そんな声があるのも事実です。しかし、病院や介護施設には疾患のある高齢者が多く、陽性者や接触者への対応は3年経過した今でもほとんど変わっていません。また、第7波の足音も迫っているようです。どうかご理解いただき、病院へご来院の際は、変わらぬ感染対策をお願いいたします。こうした厳しい状況下で、遅ればせながら新入職員のご紹介をさせて頂いたいただきました。コロナ禍の学生生活を過ごしてきた若い職員もいます。皆様のあたためたいご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『エコノミークラス症候群を防ぐための対策』



もしも災害が発生したら...



状況によっては自宅を離れ、車中泊や避難所生活を余儀なくされる場合も考えられます。生活環境が変化し制限された状況では十分な栄養摂取や水分補給が難しくなることも想定されます。

エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管に詰まり、肺塞栓などを誘発する恐れがあります。



予防のために心掛けると良いこと

- 1 ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う
- 2 十分に、こまめに水分をとる
- 3 アルコールを控える、できれば禁煙をする
- 4 ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めすぎない
- 5 かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- 6 眠るときは足をあげる
- 7 普段のお薬を欠かさず飲みましょう(特に血流を良くするお薬)



控えましょう



予防のための足運動



つま先を引き上げる

つま先立ちしながら足を上下する

足首をまわす

足指をグーにむすんでひらく

軽くふくらはぎをマッサージする

災害時の避難所等での生活では運動不足になりがちです。もしもの時には心身の機能を維持するためにも体操などの運動を意識しておきましょう。

次回は「妊娠糖尿病の産後のフォローアップも大切!」です。お楽しみに。