

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
440 kcal

今月の一品「鮭とじゃがいものマスタードソースあえ」

1人分のカロリー

材料 (2人分)

鮭	2切(170g程度)
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
油	適量
じゃがいも	200g
マスタード	5g
マヨネーズ	50g
パセリ	少々

作り方

- ①鮭は一口大に切って、塩こしょうをする。片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②じゃがいもは5mmくらいの半月切りにして素揚げする。
- ③マスタードとマヨネーズを混ぜて、鮭とじゃがいもにからめる。刻んだパセリをふりかける。

鮭とじゃがいもが温かいうちにあえて召し上がってください。

「じゃがいも」でおいしく栄養補給

身近でどんな料理にも使いやすいじゃがいもは、ビタミンをはじめとした栄養素を豊富に含んでいます。おいしく食事に取り入れて、寒い季節も元気に乗り切りましょう!

老化防止にも役立つビタミンC

じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱調理をしても減少しないのが特徴です。ビタミンCはコラーゲンの生成には欠かせない栄養素であり、毛細血管や歯を健康に保ちます。また、抗酸化作用があるため、シミやそばかすを防いで老化防止にも役に立ちます。

必須ミネラルのカリウム

カリウムには、体内から塩分を排出する働きがあります。そのため、むくみや高血圧の予防にも活躍します。また、筋肉を維持してくれる効果も期待できます。

腸内環境を整える食物繊維

食物繊維は、腸内環境を整え、便秘の解消にも役立ちます。また、糖尿病の予防や、コレステロール値を低下させるといった嬉しい効果もあります。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

鮭とじゃがいもの マスタードソースあえ

編集後記

9月26日より新型コロナウイルス政策は大きく転換され、高齢者、妊婦、入院を要する方、新型コロナウイルス治療薬が投与された方などの4類型に該当しない軽症者は届出の必要がなくなり、そのための、当院の発熱外来をご受診される多くの方は届出の対象外の方は保健所に、対象外の方は保健所に、かかりつけの医師に、県のサポートセンターに登録していただくようになり、陽性の診断を受けられた場合はご注意ください。

今後さらに規制や制限が緩和されていきます。社会経済活動が本格化していく転換点となるのかもしれませんが、病院においては、コロナ禍で大きく影響を受けたのが特集でご紹介したリハビリテーション科です。患者様と密に接するため、病室でのリハビリや訪問リハビリが中止となることもしばしばあり、活躍の場が制限されてきました。病院で感染対策を緩和することは難しいですが、第7派終息の折りを込めて今回ご紹介しました。

(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『妊娠糖尿病の産後のフォローアップも大切!』

妊娠中に「血糖値が高い」といわれた方へ ～産後も気をつけて欲しいこと～

妊娠糖尿病だった場合、出産後血糖値の値が一旦正常化しても妊娠糖尿病でなかった方に比べ、5～10年後に糖尿病になるリスクが数倍高くなります。



糖尿病進展の主な危険因子をチェック

☐にチェック!!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 妊娠中の糖代謝異常 | ▶ 1点のみ陽性<2点陽性<3点陽性<妊娠時に診断された明らかな糖尿病の順でリスクがあります。 |
| <input type="checkbox"/> 産後1～3カ月後の糖代謝異常 | ▶ 正常型<境界型<糖尿病型の順でリスクがあります。 |
| <input type="checkbox"/> 肥満(BMIが25以上) | <input type="checkbox"/> ブドウ糖負荷検査でインスリン分泌が少ないと言われた方 |
| <input type="checkbox"/> 妊娠中インスリン注射を必要とした | <input type="checkbox"/> 血縁者に糖尿病の人がいる |
| <input type="checkbox"/> 20週までに妊娠糖尿病と診断された | <input type="checkbox"/> あなた自身の出生体重が2500g未満 |

チェックがついた方は……

- 1 病院で定期的な検査を受けましょう!
- 2 健康維持目的としての食事、運動療法を続けましょう!
- 3 標準体重を目標に管理しましょう!

出産後は自分の血糖管理より、育児が優先になりがちです。
次回の妊娠に向け、また、将来糖尿病にならないために……



今回は「1月～3月(冬場)に体重を増やさない食事の工夫」です。お楽しみに。