

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「エリンギ豚ロール」

Today's feast
253 kcal
1人分のカロリー

材料 (4人分)

- 豚もも薄切り肉 12枚(約360g)
- エリンギ 2パック(200g)
- 塩こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- トマト缶 400g
- 固形スープ 1個(5g)
- バター 大さじ2
- パセリ みじん切り

作り方

- ①エリンギは縦に細く裂き(切ってもよい)12等分して豚肉を巻き付け、塩こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- ②厚手の鍋かフライパンにバターを溶かし、①を入れて全体を焼き付ける。
- ③トマト缶と固形スープを加え、トマトをヘラでつぶしながら弱火で15分ほど煮る。
- ④エリンギに火が通ったら器に盛り、パセリを散らす。

旬の食材「エリンギ」

新鮮な旬の食材を食べることは、私たちの健康な生活を守りおいしい食事を楽しむための鍵です。今回は、旬の食材の中でも注目すべきエリンギの栄養価についてご紹介します。

豊富な食物繊維!

エリンギにはサツマイモを超える食物繊維が含まれていて、食感もよく食べごたえがあります。食物繊維には消化吸収を穏やかにし、食後の血糖上昇を抑えるなど糖尿病の予防や治療への効果があります。また、コレステロールを吸着し排泄することで血液中のコレステロールを下げる作用もあるなど、健康を保つうえで重要な働きがあります。

骨を丈夫にするビタミンD

エリンギに含まれているビタミンDはカルシウムの吸収促進、血中カルシウム濃度を調節する重要な役割のある栄養素です。骨の健康づくりには、カルシウムだけでなくビタミンDも十分な量を摂ることが大切です。(監修:管理栄養士 山崎悦子)

エリンギ豚ロール

編集後記

記録的な猛暑日が続いた夏が終わり、新型コロナの公費支援の縮小、インボイス制度の開始など、社会制度が変わる秋となりました。

昨今の物価高騰、円安によって、様々なモノやサービスが値上げされてきましたが、逆に値下げされるものはないだろうかと調べてみると、2つだけ見つかることができました。まず1つは、NHKの受信料が10%の値下げ。大人の事情なのか理由は不明ですが、安くなるのはうれしいことです。そしてもう1つは、ビールの減税。これは、ビール系飲料の酒税が改正されるもので、ビールが減税と置き、第三のビールは据え置き、第三のビールは増税となるようです。そのため、すぐにビールの価格が下がるとは言い切れませんが、ぜひ安く買ってほしいものです。

今回、脂肪肝の特集をさせて頂きました。お酒だけが原因じゃない脂肪肝の増加が問題となっています。食欲の秋、ビールが安くなって飲みすぎ食べすぎには十分注意しましょう。

(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ
『糖尿病性腎症
ってなあに?』
Part.3

Vol.28

<<第3期>>は、より厳格なコントロールを

第3期	第4期	第5期
腎症の進行を抑えるために 血糖・血圧・脂質の厳格な コントロールと食事療法	透析導入を 遅らせるために	腎臓の働きの代替 (透析導入 腎移植)
〈食事〉 ●減塩(1日6g未満) ●たんぱく質制限 (0.8g~1.0g/kg目標体重/日) 必要なエネルギーは確保する、 むくみのある場合水分制限 (たんぱく質制限が重要!!) 〈運動〉 日常生活に支障がない程度 〈検査〉 ●定期的な血液検査 (血糖値、HbA1c、脂質、 腎機能検査) ●尿たんぱく検査 〈生活〉 ●禁煙 ●体重管理 (BMI 22~25kg/m ²)	〈食事〉 ●減塩(1日6g未満) ●たんぱく質制限 (0.8g~1.0g/kg目標体重/日) 必要に応じてカリウム、リン の制限、むくみのある場合 水分制限 〈運動〉 日常生活に支障がない程度 〈検査〉 ●定期的な血液検査 (血糖値、HbA1c、脂質、 腎機能検査) 〈生活〉 ●禁煙 ●体重管理 (BMI 22~25kg/m ²)	透析療法には、病院やクリニック で週に3回程度実施する血液 透析と自宅で実施する腹膜透析 があります。 それぞれにメリット・デメリット があるため、主治医とも相談し ながらそれぞれの生活スタイル に合った治療法を選択するこ とが重要です。 〈食事〉 ●たんぱく質制限 (0.9g~1.2g/kg目標体重/日) 脂質や炭水化物でエネル ギー確保 〈運動〉 日常生活に支障がない程度 〈検査〉 ●定期的な血液検査 (血糖値、HbA1c、脂質、 腎機能検査) 〈生活〉 ●禁煙
第3期では、血糖コントロールのみでは、腎症の進行を止めるのは困難になります。脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を予防するためにも 血圧管理や減塩が必要 です。	腎臓の働きが低下した時期、透析への準備が必要です。 進行すると透析の導入 となります。	

糖尿病性腎症は、長期にわたり高血糖が持続することにより起きる病気です。**血糖コントロールは、腎症の発生や進展を防ぐための最も基本となるものです。**腎症を予防するためにも、治療するためにも、**腎症を知っていただくことが**大切です。