

糖尿病通信

糖尿病透析予防チーム発行

新生会第一病院糖尿病ニュースレター2020.10

新型コロナウイルスの影響で、2020年10月に予定していた糖尿病教室を中止とさせていただきます。教室の代わりに皆様に糖尿病の情報提供ができればとニュースレターを作成しました。

日常生活の中で役立てていただけると幸いです。

手洗い、うがい、マスクを
しましょう！



秋・冬の食事の摂り方とコツ

臨床栄養科 管理栄養士：河合由香

「食欲の秋」と言われるように美味しい食べ物が出回る季節です。旬の食品は糖質が多い物が増えてきます。糖尿病の患者さんは糖質の多い食品を摂取すると食後の血糖値が上昇します。食欲にまかせ、摂り過ぎないようにしましょう。

糖質含有量の多い旬の食品の調節方法



野菜(南瓜、さつまいも、栗、れんこん)

南瓜やさつまいもなど、でんぷん質の多い食品を摂取する時は、主食(白飯など)の量を減らしましょう。白飯50g(1単位=80kcal)に相当する食品の量は表1の通りです。

例) 南瓜の煮物90gを摂取する時は、ごはんを50g減らす

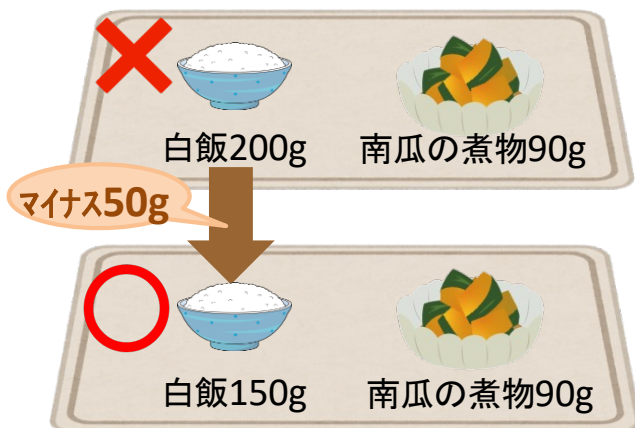


表1

	1単位の日安量
南瓜	90g (小 6切れ)
さつまいも	60g (1/ 5本)
栗	50g (中 4個)
れんこん	120g (大 2/ 3本)
パン	30g (6枚切り食パン1枚)
うどん (ゆで)	80g (1/ 3玉)
そば (ゆで)	60g (1/ 4玉)
中華麺 (ゆで)	50g (1/ 4玉)

果物(柿、ぶどう、りんご、みかん)

果糖を多く含む果物類の1日の目安量は1単位=80kcalです。1日の目安量(表2参照)を超えないように食べましょう。また、食後の血糖値の急上昇を抑えるため、1度にまとめて食べるより、3食に分けて食べましょう。

例) 柿1個を食べる場合は、3食に分けて食べる

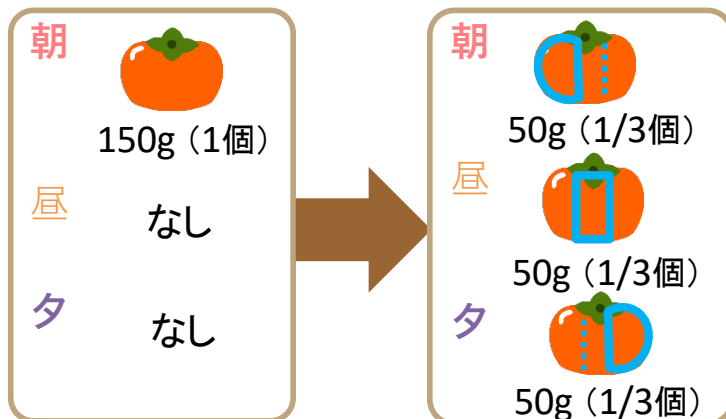


表2

	1単位の日安量
柿	150g (中 1個)
ぶどう	150g (大 10粒)
りんご	150g (中 1/ 2個)
みかん	200g (中 2個)



栄養のバランスを整えて免疫力UPを！

(管理栄養士：戸田朋子)

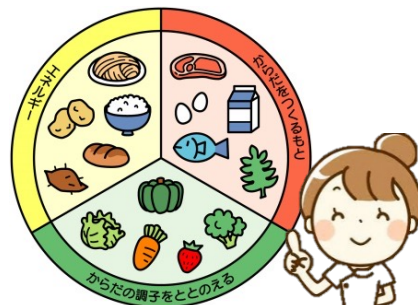
人間の防御システムである免疫機能には、多くの種類の栄養素が、複雑に関係しています。免疫機能を落とさないためには、適切な栄養バランスをとることが大切です。ある特定の食品を食べれば免疫力が高まるというわけではありません。

免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながら、たんぱく質の食品（肉・魚・卵・大豆製品）と、野菜類がそろったバランスの良い食事をするのが大切です。

免疫システムに関わっている栄養素としては、エネルギー、たんぱく質、n-3系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA、D、E、鉄、亜鉛、銅などの栄養素のほか、乳酸菌も腸内環境を整えて免疫機能上げる働きがあります。

あじは、n-3系脂肪酸を多く含んでいます。

さばやいわし、ぶりなどの青魚や、まぐろの脂身などにも多く含まれています。



おうちで簡単！免疫力アップメニュー

あじのピリ辛かば焼き丼・きんぴらごぼう・サラダ・フルーツ

あじのピリ辛かば焼き丼の作り方

(材料・分量：1人分)

あじ 60g 小麦粉6g 油2g

★ [しょうゆ8g 砂糖4g みりん4g

酒10g 豆板醤0.5g

錦糸卵（卵25g、油1g）ねぎ（白髪ねぎ）5g

- ① ★印の調味料をあわせておく。
- ② 3枚におろしたあじに酒（分量外）をふりかけ10分程置く。表面の水分をふきとり、小麦粉を全体にむらなくまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、①を皮目から入れて中火で焼く。
- ④ 焼き目が付いたら裏返し、もう片面も焼く。
- ⑤ 余分な脂をふきとり、①を加えてからませる。
- ⑥ ご飯に錦糸卵、⑤をのせ白髪ねぎを添えて完成。



1食分の栄養量	エネルギー549kcal、たんぱく質23.0g、脂質10.1g、炭水化物86.8g、食塩2.7g						
食品交換表の単位配分 (単位)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
	3.3	0.3	1.5	0	0.4	0.3	0.4

● 糖尿病・内分泌科外来のご案内 ●

糖尿病の診断・治療・合併症の予防と治療、甲状腺疾患に対応しています。

曜日	月	火	木	金
受付時間	13:00～15:00		13:00～16:00	
診療時間	13:30～15:30		13:30～16:30	