

とうがんの温かいお汁

～シンプルな材料でできます

冷房などで冷えてしまった体も温まります～

◎材料 (1人分目安)

- とうがん (正味:皮とワタをとる)・・・70g
- だし・・・・・・・・・・カップ3/4
- (しょうが・・・・好みで適量)
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/3
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/6

◎作り方 (調理時間約 15分)

1. とうがん: 2cm 幅の薄切り→ラップをして電子レンジ(600W)に3分
 2. だしを煮立て、しょうゆ・塩で味付けする
 1. を入れ中火で煮て、軟らかくなったら玉じゃくしでつぶす
- 器に盛り、好みですりおろしたしょうがを添える

◎ 1人分の栄養量

エネルギー 16 キロカロリー

塩分 1.1 グラム

スタッフ紹介

私は現在 4 階病棟所属に所属しています。私は看護師として働き始めた当初から糖尿病看護に興味を持ち、10 年以上携わってきました。当時からどのように患者様の気持ちに寄り添うことができるかと考えてきました。そのためには、自分の知識を向上させないといけないと思い、糖尿病療養指導士の資格を習得したのが 5 年前です。糖尿病は慢性の病気であり、自己管理が重要になってきます。長い療養生活の中で、辛いこともあると思いますが、私も伴走者として寄り添っていけるように、頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくをお願いします。



(倉橋看護師さんでした)



糖尿病友の会

「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第 7 号
発行日:平成 25 年 7 月 〇 日

糖尿病食事会～外食編～



寒さのまだ厳しい 1 月 19 日、呉阪急ホテル 14 階のフレンチレストラン「ベッセ・ボワール」にて三ツ矢会の食事会～外食編～を開催いたしました。

今回は、患者:12 名、家族:4 名、スタッフ:9+1 名と総勢:25 名での食事会となりました。食事の内容は、エネルギー554kcal、塩 2.8g のフランス料理のコースで、前菜、魚料理、肉料理、パン、デザートと盛り沢山の内容でした。減塩ということもあり、物足りなさを感じた方もいらっしゃるかもしれませんが、反対にこの味付けなら頑張れると思った方もいらっしゃるかもしれません。

私は減塩でも肉、魚、野菜そのものの食材の味が感じられ、おいしくいただきました。日ごろから、糖尿病と向かい合っている皆さんは食事内容、食欲、自分と葛藤しながら頑張られていることと思います(苦笑)。



そんな中で、食事療法の 1 つとしての提案がこの食事会～外食編～になります。調理法や食材を工夫することで、カロリーや塩分を制限しながらでもおいしい食事ができれば食事制限はそんなにしんどくないことなのかもしれません。



今回の食事のポイントは、塩分分配と油の使用量にあると思います。全ての料理が同じような味の濃さでは、塩味は鈍くなります。メニューごとにメリハリがあるといいですね。茹でたり、蒸したり、炙ったりすることで、余分な脂質を控えるのもポイントです。

品名	材料	調理法	糖質	脂質	塩分	エネルギー	備考
【前菜】	パスタ	煮	
【魚料理】	魚	焼	
【肉料理】	肉	焼	
【デザート】	デザート	煮	

何十年も過ごしてきた中で食事の内容を変更していくのはとても大変なことだと思います。その一方で、糖尿病治療の基本は食事療法です。大変なことだと思いますが、自分に言い分けしないで、糖尿病と向き合うことが大切です。このような会を通して、少しでも食事療法はうまくいく提案が出来ればと思います。



最後に、今回利用させていただいたヘルシーグルメは、呉のとある開業医の先生が発起人となり複数の飲食店で提供されています。ホームページもありますので、よかったらチェックしてみてください。<http://healthy-lunch-kure.com/>

総会・講演会・食事会

去る6月8日(土曜日)11時からマツダ病院のカンファレンスルームにて、平成24年度の三ツ矢総会と講演会、食事会を開催しました。

病院スタッフを含め26名が参加し、とても有意義な時間を過ごすことができました。

総会は米門会長挨拶の後、平成24年度行事実施状況報告・決算報告、平成25年度行事計画案・予算案が各々承認されました。今年度 冬は、可能なら食事会でなく、糖尿病食調理実習をやってはどうかというアイデアも出ました。また、平成25年度の役員は、昨年に引き続き、

会長は米門公子さん、副会長は藤田清美さん、会計監査は佐々木ひろみさんにこころよく引き受けていただき、満場一致で承認されました。いろいろとお手数をおかけしますが今年もよろしくお願ひ致します。会計は今年度も引き続き伊藤管理

栄養士にこれまた、御厚意に甘え、依頼することとなりました。

総会の後、私、辻が「糖尿病と骨粗鬆症」のタイトルで30分ほどお話しさせていただきました。最近、三大合併症や動脈硬化症(心筋梗塞、脳梗塞他)ばかりでなく、がんや認知症、骨粗鬆症まで糖尿病が関係していることがわかってきていますが、今回は糖尿病が骨粗鬆症に影響する理由や骨粗鬆症の診断法、治療法や予防法について、新しくわかってきたことを含め、多岐にわたって説明しましたが、少し専門的な話が多く難しかったでしょうか。

そのあとは、血糖測定の後、食事会を催しました。今回もウオクニさんの協力のもとにローカロリー一松花堂弁当を用意していただきました。キスソテーのトマトソースかけ、蓮根のはさみ揚げ、合鴨ロース、しいたけ、よもぎ麩などの炊き合わせ、ピワ、サクランボといった果物が彩りよく盛り付けてあり、油の使い方の工夫などがうかがわれるばかりでなく、味付けも絶品で、会員、職員一同、おいしくいただきました。



冷や汁風

～とっても簡単 だしをよく冷やしましょう～

◎材料(1人分目安)

鮭(生:酒蒸か焼いたもの)・・・1切

焼きみそ

粉がつお・・・・・・・・・・小さじ1

すり白ごま・・・・・・・・・・小さじ1

練り白ごま・・・・・・・・・・小さじ1

みそ・・・・・・・・・・小さじ2

冷たいだし・・・・・・・・・・カップ3/4

きゅうり・・・・・・・・・・1/2本

みょうが・・・・・・・・・・1個

青しそ・・・・・・・・・・3枚

あたたかいご飯・・・・・・・・茶碗1杯

焼きみその材料を練って
オーブンシート(アルミホイル)などに広げ、
オーブントースターで3～4分、両面に焦げ
目が付くまで焼くと
いっそう香ばしくなります!

◎作り方(調理時間約10分)

1. 鮭は皮と骨をとり、ほぐす
2. 焼きみその材料を練り、だしでのばす
3. きゅうり・みょうが:薄切り 青しそ:千切にする
4. ご飯を器に盛り、1. 3をのせて2. のだしをかける

◎1人分の栄養量(ご飯150gの場合)

エネルギー	467	キロカロリー
たんぱく質	25.6	グラム
脂質	10.6	グラム
炭水化物	64.7	グラム