



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30号
発行日:令和6年12月25日

糖尿病ウォークラリー



10月20日、日曜日に「第22回歩いて学ぶひろしま糖尿病ウォークラリー」が開催されました。前日が雨、夜には風が強かったこともあり、天気が心配されましたが、秋晴れの中での開催となりました。去年は汗ばむ陽気でしたが、今年は、朝は肌寒いくらいでウォークラリーをするにはちょうどいい天候でした。

マツダ病院からは患者さん、ご家族7名、スタッフ6名が参加しました。

全長3kmのコースを各チェックポイントでクイズやゲームをしながら、クイズの正解数やゲームの得点の合計、ウォークラリーにかかった時間をチームで競います。去年は千田町公園での開催でしたが、今年は以前のように、広島城をまわるコースとなりました。

新しくなったサッカー競技場であるエディオンピースウイング広島の周りを歩いたり、青空に映える広島城を眺めたりと歩きがいのあるコースでした。参加者同士で話をしたり、日頃聞けない疑問をスタッフに相談したりと終始和やかな雰囲気で行ってまいりました。残念ながら今年の入賞とはなりませんでしたが、非常に楽しい時間を過ごすことができました。

来年も開催予定ですので、ぜひ皆さん一度参加してみてください。

(糖尿病内科医師 岸本 瑠衣)



カープの選手についてのクイズもありました！



ゴール！



広島城北堀公園 ウォークラリーコース (3km)

チェックポイント

-  (クイズ)
-  (クイズ&ゲーム)

11:00までにゴール

スタート



ピースウィング広島



サイコロをふって
出た目の数が得点に
なります！

災害時、避難所でどのように
過ごせば良いのか、インスリンに
関するクイズもありました。



マツダ病院のおすすめ給食♪

当院の病院給食は給食委託会社エームサービス株式会社様と協力し、美味しく、安心安全な食事を提供しています。

今回は、実際に患者さんに提供している糖尿病食（1800kcal/日）の献立より、おすすめの料理をご紹介します。

淡泊な味の鶏肉に、トマトのうま味と酸味に、にんにくやバターの香りのするソースが絡み合ういちおしの1品です！是非、調理してみてください。

若鳥のトマト煮

【材料】

鶏肉 100g

塩少々

サラダ油 2g

スライス玉葱 60g

無塩バター 1.3g

おろしにんにく 0.5g

トマトソース缶 40g

A トマトケチャップ 13g

チキンコンソメ 1g

塩少々

下ゆでしたグリーンピース 2g

- ① 一口大にカットされた鶏肉に塩少々振り、もみ込む
- ② 熱したフライパンにサラダ油・①を入れる
両面にこんがり焼き目をつけ、蓋をする
弱火で火が通るまで蒸し焼きにする
出来上がったら別皿に取りだしておく
- ③ 同じフライパンにバターと玉葱を入れて中火で炒める
合わせ調味料Aを加えて弱火で煮込む
- ④ ②の鶏肉と③をお皿に盛る
- ⑤ 最後にグリーンピースを飾ったら完成です！！

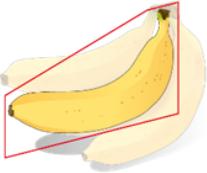
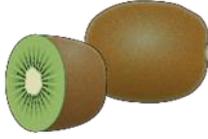
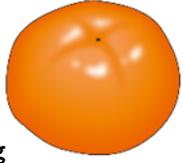
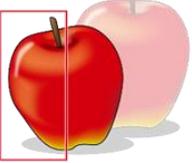
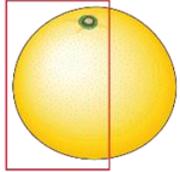
(管理栄養士 藤原 礼子)

「果物」1日の目安どのくらい?!

普段から果物は召し上がりますか？

果物には、主に糖質（果糖やブドウ糖）やビタミン・ミネラル・食物繊維・水分が含まれています。果物を食べすぎると血糖値を上げたり、中性脂肪を増やしたりします。

上手に摂り入れて、高血糖や高中性脂肪血症にならないように工夫してみましよう。
今の時期に、お店でよく見かける果物の1日の目安量をご紹介します。

 バナナ 100g 皮、柄含めて170g	 キウイフルーツ 150g 皮含めて180g	 苺 250g へた含めて260g	 柿 150g 皮、種子含めて170g
 りんご 150g 皮、芯含めて180g	 パイナップル 150g 皮含めて270g	 みかん 200g 皮含めて270g	 グレープフルーツ 200g 皮、種子含めて290g

缶詰やドライフルーツなどは、糖度が高いため、糖尿病の食事療法で使用されている食品交換表では「嗜好食品」として扱われています。



スタッフ紹介

初めまして、管理栄養士の田井（たい）です。

今年の5月からマツダ病院で働いています。以前は転勤族で、広島と岡山で精神科病院と超急性期病院で働いていました。

先日、「第22回歩いて学ぶひろしま糖尿病ウォークラリー」に初めて参加したのですが、皆さんとわいわい言いながらウォーキングができて楽しかったです。また、ああいった場で、同じ疾患を持つ患者さん同士や医療従事者と交流し情報共有ができることは、患者さんにとっては心強くだらうなと感じた1日でもありました。

と言いますのも、私は人生のおおよそ半分を1型糖尿病と生きてきたので、糖尿病に関しては患者の視点も、医療従事者の視点も持っています。

これまで様々な医療従事者との出会いがありましたが、インスリンの効き方の違いや、カーボカウントなどについて、正しい知識を与えてくれた先生や管理栄養士のことは忘れられません。その経験が管理栄養士を目指すきっかけの一つでもありました。

患者さんに正しい知識を伝えるというのは、医療従事者の責任だなということを日々痛感しています。これからもその姿勢を忘れず精進していこうと思いますので、皆さん今後ともよろしく願いいたします。気軽に声をかけてもらえると嬉しいです！

(管理栄養士 田井 友里絵)