

糖尿病ふれあい通信

第222回 2019年5月号

みなさん、こんにちは。ついに令和となりました！気持ちも新たに頑張ってい
きましょう！今回は病態栄養科の藤田の健康に関する取り組みを紹介します。



～スタッフの健康管理の取り組みについて⑧～

私が健康管理の上で気を付けていることは、**食事バランス**です。

料理を作るときには糖尿病の食品交換表の表1(主食)・表3(主菜)・表6(副菜)が揃うよう
にしています。特にこだわっているのは表6の副菜の中身で、1食の中で緑黄色野菜・淡
色野菜・海藻・こんにゃく・きのこが入るような料理を作っています。毎回というわけ
にはいきませんが、1品の小鉢の中で多品目の食材を使うように心がけ、旬の食材は積極
的に取り入れています。また、副菜は2品作り、そのうち1品は表6だけの料理、もう1品は表
3を入れた、たんぱく質と表6を組み合わせた料理にしています。

主食・主菜の兼ね合いも考え、じゃが芋や長芋を使用した時は少し主食を少なくしたり、主
菜が揚げ物になるときは副菜は油を用いないようにしています。

頭の中で食材からどんな料理にしようか、味付けにしようか、和洋中どれにしようか、と考
えるのはとても楽しいですし、仕事から帰ってきて早くご飯を食べたい気持ちも
あり、いかに早く料理ができるか、毎日タイムトライアルに挑戦をしています。

最近では美味しくできた料理や基本のレシピは忘れないようにノートに書き
留め、**マイレシピ帳**も作るようになりました。

料理は認知症予防にも効果的とされています。みなさんもマイレシピ帳を
作って、楽しく料理をしてみませんか。



アスパラガスに含ま
れるアスパラギン酸
には疲労回復、滋養
強壮の効果があり、
穂先に多いルチンに
は血行を良くする効
果があります。茹で
るよりも焼いたり、炒
めることでビタミンの
損失は少なくなります。

今月の旬の食材
『アスパラガス』



参考：
新しい実践栄養学

次回糖尿病教室

日時：5月18日(土)
12：30～13：30
場所：病院3階会議室
次回は**お薬のお話**です。

きょうたけ栄養士コラム

栄養バランスの良い食事作り



スタッフの健康管理の取り組みでもあったように栄養バランスの
良い食事は糖尿病患者さんにとって大切です。食事は毎日のことな
ので、献立を考えるのも大変ですが、少しの工夫でバランスを整え
ることが出来たり、食べ過ぎを予防することができます。以下の内容
も参考にしてみてください。

- * 主食量(ご飯やパン・麺類)は毎回一定量にする
- * 時間がない場合は主菜(肉・魚料理など)に野菜を取り入れた献立にする
- * たんぱく質(肉・魚など)は毎食(無理なら昼夕に)1品入れる。豆腐や卵など手軽に取れるたんぱく質は朝食に積極的に活用しましょう
- * 乾燥わかめなど手軽に取れる海藻類を1日1回汁物やサラダに入れる

他にも工夫出来ることはたくさんありますが、いつでも管理栄養士
に聞いて下さいね。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739