

糖尿病ふれあい通信

第225回 2019年8月号

みなさん、こんにちは。毎日、暑い日が続いています。体調崩されていませんか？今回は管理栄養士の小林さん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⑪～



一昨年、出産し、育児に仕事にバタバタしている毎日ですが、子供が通う保育園で流行っている風邪や感染症がうつってしまい、以前よりも体調を崩すことが増えました。そんな中で、手洗いやうがいはもちろんですが、栄養バランスのよい食事を行うことを心がけています。ただ、手の込んだ料理を作ったり、毎日買い物に行くことはできませんので、以下のような内容を実践しています。

①**休日に常備菜の作り置きを数品作る**(大豆の水煮はサラダや煮物などに使え、たんぱく質も豊富、必須アミノ酸もバランスよく含まれているので重宝しています)

②**旬の果物を毎日食べる**(果物は調理が不要なので、手軽にビタミン・ミネラルを補給できます。ただ食べ過ぎると果糖が多く含まれていますので、1日1単位を目安にしましょう)

③**週に1回、食材の宅配サービスを利用し、あらかじめ1週間のメニューを決める**(宅配の食材を注文する時は空き時間にチラシを見ながら、次の週の大まかなメニューを作り置きも含めて考えます。メニューは小さなホワイトボードに書き込んでおくと便利です)



きゅうりは95%が水分であり、ナトリウムの排泄を助けてくれるカリウムも多く含まれます。そのため、生で食べると体を冷やしたり、むくみを解消する効果があります。表面のいぼがチクチクするほうが鮮度が高いです。

今月の旬の食材
胡瓜

参考：
あたらしい
栄養学

きょうたけ栄養士コラム



夏のおすすめレシピ

今回はおすすめ夏野菜のレシピを紹介したいと思います。

～食物繊維たっぷりスタミナ炒め～

(材料)4人前

- ・ズッキーニ 1本
- ・ピーマン 3個
- ・戻しわかめ 1パック(100g程度)
- ・刻みニンニク お好みの量
- ・油 大さじ1/2
- ・中華だし 小さじ1

栄養価

エネルギー:33kcal

塩 分:0.5g

食物 繊維:2.8g

(作り方)

①ズッキーニ・ピーマンは細切りにする。

②フライパンに油とにんにくを入れ、香りがたってこれば①を入れて炒める。

③野菜がしんなりしてきたら中華だしを入れなじませ、わかめをさつと炒めたら出来上がり。

★淡色野菜・緑黄色野菜・海藻類をまんべんなく摂ることができます

★わかめの塩気で少しの調味料でも美味しくいただけます

★調理時間はわずか10分足らず、夏のもう一品にぜひ！

次回糖尿病教室

日時8月17日(土)

12:30～13:30

場所:病院3階会議室

今回は**看護師のお話**です。

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