

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。日も短くなってきて少しずつ秋の気配が深まってきま 第226回 2019年9月号
した。今回は外来の看護師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⑫～

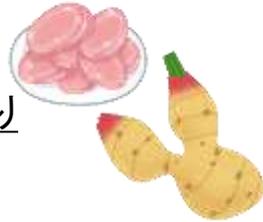


私が毎年、初夏に心待ちにしている食材に「**新生姜**」があります。スーパーに売り出されると購入し、新生姜の甘酢漬けを作っています。自家製の甘酢漬けは暑い夏にぴったりな爽やかな味わいで、家族にも好評の一品です。

生姜の効能の中心は「**ショウガオール**」「**ジンゲロン**」で、脂肪や糖質の代謝を促進したり、身体を温めてくれる効果もあるため、冷え性の改善や免疫力のアップの効果もあると言われています。

手作りすることで、酢の量を調整したり、甘さを調節したりできますし、甘酢漬けは浅漬けやぬか漬けなど他の漬物と比べても、塩分は少ないので、箸休めにも最適です。私は甘酢漬けに「みょうが」や「唐辛子」を加えて、アレンジし、ピリツとした辛みを楽しんで食べています。

甘酢漬けは砂糖やみりんを使うので、糖尿病の患者さんは食べ過ぎないように、もしくはカロリーゼロの人工甘味料を使用し、手作りしてもいいかもしれませんね。



ずいきはさといもの葉柄でえぐみが弱い赤紫色のものを食用としています。調理には手間がかかるわりに目立った栄養素はありませんが、夏を感じられる食材の1つです。9月は売り場にならぶぎりぎりの時期ですね。

今月の旬の食材『ずいき』



参考：
オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

日時9月21日(土)
12:30~13:30
場所: 病院3階会議室

次回は**栄養科のお話**です。

きょうたけ栄養士コラム



生姜のおはなし

生姜は葉しょうが・根しょうが・芽しょうがなどの種類があり、葉しょうがと根しょうがは塊茎部を利用します。

葉しょうがは別名はじかみ・盆しょうがと呼ばれ、塊茎から新芽が出始めたものを葉がついたまま収穫したものです。

一般的なしょうがは、しょうがの根茎(根しょうが)のことで収穫してしばらく貯蔵し、出荷するものを「ひねしょうが」、収穫してすぐに出荷するものを「新しょうが」と呼びます。

ひねしょうがは強い辛みがあり、一度にたくさん食べることは難しいですが、辛みの少ない新しょうがはアレンジ次第では、様々な料理に活用できます。

残念ながら、新しょうがのシーズンは終わってしまいましたが、来年の初夏、スーパーに並ぶのを心待ちにしましょう！