

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。気温もぐっとさがり、紅葉も各地で見ごろとなってきました 第251回 2021年11月号
たね。さて今回は「外来看護師の大沼さん」よりお話です。



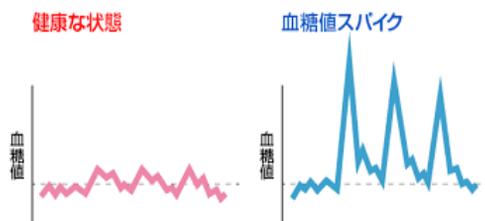
～「カーボカウント」について～

3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂肪)の中で、血糖を上昇させるのは**糖質(炭水化物＝糖質+食物繊維)**です。ご飯・パン・麺類などの糖質の多い食品を摂取すると、血糖が上昇します。「カーボカウント」とは、食後の血糖上昇に最も影響を与える炭水化物に重点をおき、毎食ごとの炭水化物(カーボハイドレードの量を計算(カウント)する食事療法の一つです。よって、食事に含まれる炭水化物量を計算する事が必要です。カーボカウントは基礎カーボカウントと応用カーボカウントがありますが、今回は基礎カーボカウントについて説明します。

基礎カーボカウントとは、毎日ほぼ同じ時刻に一定の炭水化物の量を食事する方法で、食後の急激な血糖上昇を抑え、血糖値の乱高下を防ぐ効果が期待されます。最近では、空腹時と食後の血糖値の差が大きいこと(血糖値スパイク)が様々な合併症の危険性を高めるとも言われています。同じエネルギー量であっても食品によって炭水化物量は異なります。カーボカウントは主食などを控える、糖質制限とは異なります。

食事の自由度が広がり、食品の選び方で血糖コントロールがしやすくなります。ただし、炭水化物量さえ気にすればたんぱく質や脂肪をたくさん摂取してもよいというわけではありません。

バランスの良い食事を心がけることが大切です。



お知らせ

今月は裏面に秋の味覚・里芋を使用したレシピを載せております。里芋は芋類の中でも糖質の少ない食品です。(1単位140g)コロナ渦でこのような形での情報提供にはなりますが、ぜひご活用ください。

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



腸活のススメ

水溶性食物繊維が豊富であり、低カロリーな食品として、海藻・きのこ・こんにやくなどがあります。

今回は各食品に含まれる水溶性食物繊維についてお話します。

海藻類・・・**海藻特有のヌルヌルは水溶性食物繊維であるフコイタンとアルギン酸が主成分**です。

フコイタンはがん細胞を縮小させる、ピロリ菌が胃壁に付着するのを妨げ、胃の健康を保つなどの働きがあります。アルギン酸はナトリウムの排泄を促し、高血圧を予防したり、特有のヌメリでコレステロールを包み込んで体外に排出し、LDLコレステロールを減らす効果が期待できます。

次回はきのこ・こんにやくに含まれる水溶性食物繊維についてお話しています。

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

秋のおすすりめレシピ

里芋コロッケ

(4人分)

材料

里芋	300g	(中6個くらい)
玉ねぎ	100g	(1/2玉)
合ミンチ	160g	
☆油(炒め用)	2g	(小さじ1/2)
☆液体マービー	15g	
☆濃口醤油	18g	(大さじ1)
☆酒	15g	(大さじ1)
油(焼き用)	6g	(小さじ1+1/2)

きのこあん

お好みのきのこ	50g	
だし汁	200cc	
★液体マービー	12g	
★薄口醤油	9g	(大さじ1/2)
片栗粉	8g	(大さじ1弱)
水	少々	
きざみ青葱	少々	

作り方

- ①里芋は皮をむき、火が通りやすい大きさに切ります。
- ②玉ねぎはみじん切りにします。
- ③耐熱皿に里芋をのせ、ふんわりとラップをかけ、600Wで4分加熱します。加熱が終われば里芋を裏返し、さらに4分加熱します。
※様子を見ながら加熱時間を追加して下さい
- ③里芋の加熱が終われば、熱いうちにマッシャーでつぶします。
- ⑤炒め用の油をフライパンにひいて玉ねぎと合ミンチを炒めます。
- ⑥ある程度火が通れば、☆の調味料を入れて、汁気がなくなるまで炒めます。
- ⑦つぶした里芋に炒めた肉ソボロを混ぜます。ある程度熱が取れば、小判型にまとめ、焼き用の油をひいて焼いていきます。
- ⑧だし汁にきのこを入れて火が通れば★で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑨焼き終わった里芋小判に⑧をかけきざみ青葱をかければ出来上がりです。

