



三重病院 外来糖尿病教室



減塩のすすめ



平成29年11月29日(水)14時～16時に糖尿病教室を開催しました。今回の教室では、糖尿病と減塩をテーマに講義と減塩料理を作りました。

減塩料理では、塩分・カロリーともに高いイメージである中華料理を作りました。減塩・低カロリー料理となると、「味気ない」「和食」「好きなものが食べられない」など様々なことをイメージしませんか?そこで、食材・調味料を上手く使うことで減塩かつ低カロリーでもおいしく作れるということを調理実習を通して体験していただきました。今回は、減塩料理のメインとなる「エビと茄子のチリソース炒め」を紹介させていただきます。

糖尿病の食事といえば、適正なエネルギー量でバランスよくということが基本になります。また、糖尿病合併症を予防するために気を付けたいことはいくつかありますが、その中でも「減塩」がポイントとなっています。塩分をたくさん摂取することで、浮腫や血圧上昇などの症状が現れる可性が高まります。また、高血圧になると動脈硬化が進みやすくなり、細小血管障害(神経障害・網膜症・腎症など)だけでなく、大血管障害(脳梗塞・心筋梗塞など)といった様々な合併症を引き起こしやすくなります。他にも食欲が亢進されることがわかっています。そのため、男性は塩分8g未満、女性は7g未満、高血

圧などの方は6g未満を目標にしてみましょう。

いきなり塩分を少なくすると、「おいしくない」「味気ない」と感じると思いますが、やはり慣れることが大切です。外食やスーパーの総菜などと比べて、家での食事の味付けは濃いかわりに、まずは見直してみることから始めてみましょう!

(管理栄養士
榎本 桃子)

エビと茄子のチリソース炒め

●材料(1人分):117Kcal
(食塩相当量1.0g)

- エビ(むき) …… 50g
- 料理酒 …… 3g
- 片栗粉 …… 1g
- 茄子 …… 50g
- 白ネギ …… 20g
- しょうが …… 4g
- にんにく …… 2g
- 湯 …… 20ml
- 豆板醤 …… 0.8g
- 食塩 …… 0.3g
- 料理酒 …… 6g
- 砂糖 …… 0.6g
- ケチャップ …… 10g
- ごま油 …… 2g
- 片栗粉 …… 2g
- レタス …… 20g



●作り方

- ①エビは殻をむき、背わたを取り除く。酒を振りかけ約10分おく。片栗粉をまぶして熱湯で色が変わる程度にさっと茹でる。
- ②中華鍋に油を熱し、みじん切りにした白ネギ、しょうが、にんにく、乱切りにした茄子を炒める。
- ③aを加え沸騰したら①を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④お皿に千切りにしたレタスをドーナツ型に敷き、真ん中に③を盛り付ける。

★魚介類を使うことで低カロリーに!
しかし、えびにはコレステロールが170mg/100g含まれています。
コレステロール制限されている方は、鶏むね肉(皮なし)などで代用してみてもいかがでしょうか。

19 三重病院の サラメシ

～ 看護部長室 編 ～

みなさま、こんにちは。看護部長室です。

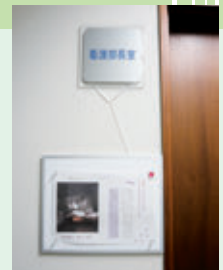
看護部長室の2名(看護部長・副看護部長)は、看護部長室でテレビを見ながら(NHK)お昼をいただいています。

ほとんど自前のお弁当(副部長は時々さぼりますが(#^^#))で、二人の米飯には雑穀米が入っています。

最近、「Café伊藤」をオープンいたしましたので、気軽にお茶にお立ち寄りください。

看護部長室も、院長室同様、いつでも、どなたでも(職種を問いません)welcomでお待ちしています。

(副看護部長 松下 真紀)



栄養士さんからのほのコメント

美味しさと優しさを感じさせるお弁当ですね(^^)「Cafe 伊藤」も大盛況間違いなしですね(^^)

〈「Café伊藤」は職員対象です〉

