

糖尿病教室で ホットプレートを使った簡単・温か・ヘルシーメニューのご紹介

12月の9日(水)午後2時から栄養集団指導実習室で、患者さん11名(外来7・入院4)病院スタッフ7名(医師・看護師・栄養士・調理師)で実施しました。

好評につきみなさまにもご紹介しましょう
今回味付けは、市販のめんつゆ・焼肉のたれ・ノンオイルドレッシング等を利用した簡単なメニューにしました。

はじめに

糖尿病の食事療法で、食べてはいけない食品は、ほとんどありませんし、また、糖尿病に特によい食品もありません。毎日、いろいろな食品をとりまぜて**バランスよく自分にあった量**を食べることで。

主食の交換が上手にできるようにしましょう。

ご飯は、50gで80キロカロリー(1単位)です。

ぎょうざの皮4枚・餅35g・茹でうどん80gそれぞれ同じカロリーです。交換して食べましょう。

どれが大根・人参
トマト・ブロッコリー

★やさいつりー

大根をツリーの幹にみだて、色とりどりの野菜を竹串などで刺したものを幹に刺していきます



いちご・みかん・
いちご・パイナップル

★パイナップルの フルーツバスケット

市川調理師によるパイナップルの(解体ショー?)

切り方・盛り付け方の実演では、歓声と拍手が湧きました。男性の患者さんもパイナップルのフルーツバスケット作りを体験されました。



メニュー 1人分(430キロカロリー)

◆ホットプレート料理

- ミックスピザ(ぎょうざの皮使用)
- ローストチキン(めんつゆに漬けておく)
- 焼きえび
- フライドポテト

◆サラダバー

- やさいつりー
- パイナップルのフルーツバスケット《レタス・きゅうり・キャベツ・ノンオイルドレッシング・ハーフマヨネーズ・ポン酢》

◆コンソメスープ

◆ノンカロリーの炭酸飲料



ホットプレートを囲みながら、やさいつりーのトマトやサラダを楽しくいただきました。

これらは簡単に手に入る材料です。工夫しだいで、食卓を華やかに盛り上げてくれます。是非お家で、作ってください。

糖尿病

ワンポイントアドバイス

気をつけましょう!! 年末年始は、特にコントロールが、乱れ易いようです。年始のお祝いの席で又大勢の家族が集まり、お正月位はと、つつい気が緩みがちになります。それが、そのまま食べすぎの食生活に続く場合が、多いようです。又、寒いので外にでなくなり、運動不足になります。

冬は、野菜を十分食べましょう!

(栄養管理室 入江 喜美子)

三重病院 外来糖尿病教室

1月開催のお知らせ

★1月のテーマ 寒い時期には足病変にご用心!!

日時 ●平成22年1月27日(水) 14:00~15:00

場所 ●国立病院機構三重病院 研修棟

(外来棟向かって左側の建物です。詳しくは職員にお尋ねください)

担当 ●三重病院 検査科&3病棟看護師

次回開催予定 ●平成22年2月24日(水)

受講された方は
素足を見せて
いただきます

いた〜い ひび割れ



どなたでも参加できます 当日直接会場へお越しください

★お問い合わせ 独立行政法人国立病院機構 三重病院
059-232-2531 (内科外来)