

オレンジ通信



2016年1月

新年あけましておめでとうございます。

大石病院栄養科では皆様の健康を願い、病院食のレシピの紹介や糖尿病の食事療法についてなど、皆様のお役に立つ話題を提供していきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

当院のこだわりメニュー ~1600Kcal・昼食編~



★米飯 160g

★野菜炒め

豚もも(40g)、玉ねぎ、もやし・人参・ニラなど(合わせて150g)を炒め、砂糖(小さじ2/3)、オイスターソース(小さじ2/3)、こいくちしょう油(小さじ1/3)で味付けをしたら、塩こしょう(少々)で味を調えます。



★かぼちゃの含め煮

南瓜(70g)は食べやすく切り、面取りをしたら、だし汁(適宜)、こいくちしょう油(小さじ2/3)、みりん(小さじ1/2)、砂糖(小さじ1/3)で軟らかく煮つけます。

★胡瓜とささみの和えもの

ささみ(20g)はボイルして、細く裂いておきます。千切りにしたきゅうり(60g)とささみを酒(小さじ1/2)、塩(小さじ1/2)、こいくちしょう油(小さじ1/2)で和えます。

★果物(パイナップル75g)

1600Kcal	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
1食あたりの単位	4.0	0.5	0.95	-	0.2	0.6	0.3	6.55
1日に必要な単位	10.0	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.8	20

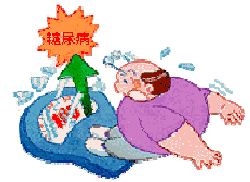
★栄養価(1人当たり)

エネルギー551Kcal、たんぱく質20.1g、脂質12.3g、炭水化物87.6g、食塩相当量2.0g

★体重…増えていませんか？

年末年始、いつもとは違うごちそうを食べたり、お酒を飲んだり、家でゴロゴロして過ごしたり・・・1年のうちで最も体重が増えやすいのが、年末年始を終えた今、この時期です。さらに寒さも厳しく、外に出るのもおっくうになりがちで、運動不足になりやすい季節でもあります。

「食べ過ぎ・飲み過ぎ・動かな過ぎ」で体重が増えてしまったら
早めにリセットしておきましょう。



★まずは“肥満度”を計算してみましょう

$$BMI = \frac{\text{自分の体重()kg}}{\text{身長()m} \times \text{身長()m}}$$

BMI 値による肥満判定

18.5未満	→ やせ型
18.5～25未満	→ 標準
25～30未満	→ 肥満
30以上	→ 重度の肥満

★基本は『食事』と『運動』

1. 食事で摂りすぎない工夫をする。

糖尿病の方にお勧めしたい減量のための食事療法です。まずはできることから始めてみませんか？

- ・ ゆっくりよく噛んで食べる。（一口ごとにお箸を置くのもよいかもしれません）
 - ・ 脂肪分の多い食品やメニューは避ける（お肉の脂身は取り除く、揚げ物に偏らないように）。
 - ・ 野菜・海藻類をたっぷり、先にとる。
 - ・ お茶碗は小ぶりにしておかわりはしない。
- （ご飯・パン・麺・餅・芋類のとりすぎは中性脂肪と体重を増加させます）
- ・ 1日3食、腹八分目を心掛ける。
 - ・ 菓子などのおやつ、みかんなどの果物の買い置きをしない。

2. 運動で消費をする。

- ・ できるだけ階段を使う
- ・ 買い物に行くとき、通勤時など、遠回りをして歩く距離を増やす
- ・ 目標は15分～20分続けて歩く
- ・ 筋肉トレーニング、ストレッチなど1日1回体を動かす
- ・ 掃除、洗濯などの家事で体を動かす

ゴロゴロしているとコロコロになる



3. 体重の記録は健康のバロメーター

毎日体重計に乗って体重をチェックすると体重の増減を意識するようになり、大変効果的です。

「朝起きてトイレ後」「夜寝る前トイレ後」の2回体重を記録してみましょう。※体重記録用紙は外来に準備してありますので、いつでもご相談ください。

管理栄養士による栄養相談・栄養指導を行っています！ご希望の方は主治医にご相談ください。

栄養相談・・・10分程度のご相談を随時お受けします。

栄養指導・・・お一人ずつの病状や検査値にあわせ、より良い食生活の方法を、分かりやすくご説明します。
(要予約・有料)