

旭川圭泉会病院栄養部

3月

行事予定



3月1日(金) ひまわり バイキング
3月3日(日) ひなまつり
A食 のり巻き・いなり寿司
B食 甘納豆入り赤飯

※食種・形態によって異なります。

砂糖の日(3月10日)

「さ(3)とう(10)」の語呂合わせで、3月10日に砂糖の優れた栄養価などを見直す日として制定されました。砂糖は料理やお菓子作りに欠かすことのできない調味料です。

疲れたときに甘いものを食べると癒されますが、これは脳のエネルギー源として砂糖のブドウ糖が使われるためです。体重増加や血糖値の上昇が気になる方は、低甘味料を上手に活用するのも良いと思います。

検査項目から何がわかるの??

〔BS 血糖値〕

血液中のブドウ糖のことで、食事や間食をとると数値が上がります。すい臓からインスリンが分泌され糖が代謝されると血糖が元に戻ります。

基準値

空腹時 70~109mg/dl、食後2時間 70~139mg/dl

疑われる病気は?

高値の場合

空腹時 110~125mg/dl、...境界型糖尿病
食後2時間 140~199mg/dl

空腹時 126mg/dl以上、...糖尿病
食後2時間 200mg/dl以上

低値の場合

69mg/dl以下 ...低血糖症
手の振るえ、発汗、意識障害、けいれんなどが起こる場合があります。

改善・予防は?

高値の場合

- ・甘いお菓子や清涼飲料水などの間食は控えましょう
- ・食事の時には野菜、キノコ、豆類、海藻などの食物繊維の多い食品から食べ始めると良いでしょう
- ・ゆっくり食べましょう(早食いは厳禁!)

低値の場合

- ・1日3食はきちんと食べましょう
- ・食事の回数を増やし、空腹の時間を減らしましょう
- ・低血糖症状がでた場合はすぐに甘いもの(アメやクッキー、砂糖の入った飲料)をとりましょう

日本発祥の料理の歴史

メロンパン



〈名前の由来〉

見た目がメロン!表面のビスケット生地に数本のすじや格子状のみぞが入っているのがマスクメロンの模様に似ているから。

〈起源〉

●1910年満州ハルビンのホテルにいたアルメニア人のパン職人が、日本でフランスの焼き菓子「ガレット」を元に発明した。

●アメリカに行っていた日本人が持ち帰った。

●ドイツの菓子パン「ストロイゼル」をアレンジして作られた。

など起源はいろいろありますが、発祥は日本です。

メロンパンには、実際にメロンは入っていませんが、パン生地の上に甘いビスケット(クッキー)生地をのせて焼いています。開発当初はオムライス型を使用していましたが、近年は日の出の形をまねて、円形のパンが一般化されています。

栄養部では、職員の調理技術向上として調理実習の勉強会を行っております。毎日美味しい食事を提供できるよう、日々、頑張っております。

2月は太巻き寿司(のり巻き)の調理実習を行いました。太巻き寿司を作ったことのない人は作ることのできる調理師から巻き方を教わり、栄養部職員同士で調理技術の伝達を行いました。

巻き方が上達すると、どちらの巻き寿司の出来上がりが綺麗かを競ったりしながら、患者様に喜ばれる食事を提供できるよう一生懸命に練習していました。

3月3日の「ひなまつり」の日の昼食(A食)では、のり巻きといなり寿司を提供します。もちろん手作りです。



具は、紅しょうが、玉子焼、しいたけ、かんぴょう、でんぶ

出来上がり!!

今月号より一年間(2019年3月号~2020年2月号)、検査数値についてと、日本発祥の料理についてのお話を載せていきます。これからもみなさんに興味を持っていただける栄養部通信を発信していきたいと思っております。