

栄養部通信

2021年
10月号

旭川圭泉会病院栄養部 



10月の
行事予定

今月の行事食の予定は
ありません。



10月10日 トマトの日

全国トマト工業会が、トマトの栄養価や美味しさをアピールし、人々の健康増進に貢献することを目的に「ト(10)マト(10)」の語呂合わせから制定されました。

トマトは、生活習慣病や老化抑制に効果がある、リコピンが豊富です。さらに、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維など、バランス良く含んでいる野菜です。

気を付けたい病気

40・50代編 糖尿病

糖尿病治療の基本は食事療法です。食事療法の基本的な考え方は、カロリーを必要以上にとらないようにすることです。バランスの取れた栄養を1日の必要量のカロリーでとることで、すい臓の負担は軽くなり、すい臓の十分な能力は回復されます。なので、食べ過ぎや、インスリンをより多く必要とするメニューに気を付けた食事内容が糖尿病治療にはとても効果的です。

《診断基準》

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 早朝空腹時血糖 | 126mg/dl 以上 |
| 2. 食後2時間血糖 | 200mg/dl 以上 |
| 3. 随時血糖 | 200mg/dl 以上 |
| 4. HbA1c | 6.5%以上 |



※1~3のいずれかと4が確認されると糖尿病と診断されます。

《食事のポイント》

- ・基本は朝、昼、晩の食事をきちんととること。
- ・間食は控える。
- ・コーヒーや紅茶にはなるべく砂糖は入れないように、代用となる人工甘味料を使用する。
- ・野菜、海藻、玄米、麦ごはん、キノコ類などから食物繊維を積極的にとる。
- ・バターやマーガリン、揚げ物や油炒めはカロリーが高いので注意する
- ・外食するときは和食や和風の定食を選ぶようにする。

石川県のご当地野菜

中島菜

ツケナ類の一種。独特のほろ苦さと辛みが特徴。春先の野菜として、おひたしや漬物として昔から各家庭で珍重された。血圧上昇を抑える働きのある成分がある。



沢野ごぼう

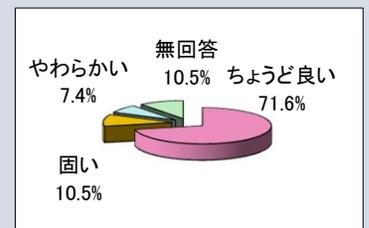
通常のごぼうの約3倍の太さがあり、香り良く筋がなく、さくさくした歯ざわりが特徴。きんぴらやかき揚げなどの一般料理から、「叩きごぼう」などの伝統料理と幅広く食べられる。食物繊維、ポリフェノールが豊富で、腸の調子を整え、美肌予防、などに効果的。

神子原(みこはら)くわい

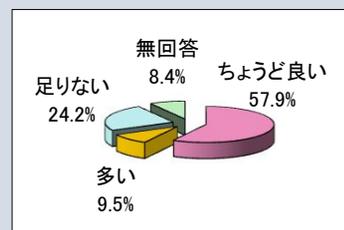
栽培されている神子原地区では「くわい」と「そば」を特産農産物としている。金沢市場の取扱数量は約9割。澄んだ山水と粘土質の土壌で育てられたくわいは、渋みあふれる香りと、もっちりとした食感に仕上がる。ミネラル分が豊富で、特にカリウムが他の野菜よりも多く含まれ、熱を加えても消失しないので煮物料理に適している。

嗜好調査結果

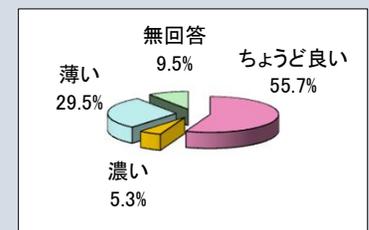
8月25日に3-5. 3-6. 1-2. 5-2病棟で嗜好調査を行いました。
《主食の量》 《主食の歯あたり》



《おかずの量》



《おかずの味付け》



《おかずの盛り付け》



前回(2月実施)に比べ、良いとの回答が少し減っているようでした。これからも皆様に楽しんでいただけるお食事を提供できるように努力していきます。