

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。

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(めんつゆに漬けこんでおく)
- 焼きえび
- フライドポテト



◆サラダバー

- やさいツリー
- 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、やさいツリ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。工夫し下さい、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。

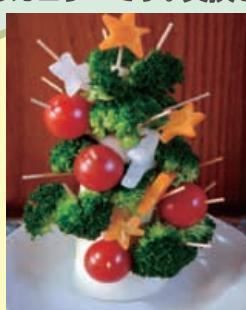
はじめに

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して**バランスよく自分に
あつた量を食べること**です。

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。

ぎょうざの皮大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。



どれが太根・人参
トマト・ブロッコリー

★やさいツリー

大根をツリーの幹にみたて、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くます



いちご・みかん・
りんご・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。

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、ついつい気が緩み
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)

どちらでも参加できます 当日直接会場へお越しください

受講された方は
素足を見せて
いただきます

いたへい
ひび割れ

★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)

