

糖尿病

ワンポイントアドバイス

“**外食・コンビニ弁当とのつきあい方**” 前編

糖尿病の方にはもちろん、そうでない方にも健康が気になる皆さんのお役に立つ話ですよ～。

## \*体重コントロールのためにすることは…

- ①**自分の摂取エネルギー(カロリー)を確かめる**: 自分が摂取できるエネルギー(カロリー)の目安を知っておくことがまず第一。その中で日3食の、たとえば朝の「弁」、お昼の「弁」というようなものをある程度設けておきましょう。
- ②**エネルギー表示を確かめる**: 外食やファーストフードのチェーン店でのメニュー、スーパーやコンビニの店頭に並んでいるお弁当やパンには栄養価の表示がされていますので、注文するときは、ぜひ数字を確認して、①である程度定めた「弁」に収まっているかどうかを確かめるように心がけてください。

例えば、300円前後の比較的リーズナブルなお弁当。意外にエネルギーが高い場合があります。主菜が揚げ物主体になってくると、一人前で700kcal近くに達することもありますし、**ドレッシング袋・タルタルソース袋などは計算を忘れがち**。1袋で100kcal近いものもありますから、やっぱり確認が大事。

100円以下で手軽に買える菓子パンだってちょっと注意してください。特売で沢山並んでいるとついつい気軽に買ってしまいます。3つで198円なんていうセールのあるとき

ど老若男女問わずお客さんでにぎわっているのを見かけたりしますが、そんな時でも一つ一つエネルギー表示を確かめて、表示を見てください。殆どのものが**400kcal前後**で、200kcal台のものを探してもなかなか見つからないのではないのでしょうか。意外に思われるかもしれませんが、菓子パン一個で丼ご飯の普通盛り～大盛り一杯に匹敵します。調理パンだって気をつけなくちゃあいけません。「野菜サンド」ならヘルシーでしょ!と、買って食べる前にひとまずカロリー表示を確かめてください。**きっと目の玉が飛び出るくらいビックリするかも**です。

最近では、弁当チェーン、外食チェーンともインターネット上のホームページで自社のメニューの紹介にとどまらず、**個々の栄養成分表示を積極的に展開しています**から、利用される前にあらかじめ確認することができます。また、チェーン店を比較してみると、同じ「牛丼・並」の一人前でもA社とB社では100kcal以上の差があるのだという発見をして、**だんだんと興味が湧いてくるのではないのでしょうか。**

★では、血糖コントロールにつなげるにはどうしたらいいのでしょうか? 続きは、12月号で。えう、ご期待! (栄養管理室長 南川 聡)



## 医療福祉相談室だより

医療福祉相談室には小さな図書コーナーがあります。

子どもの病気(難病・発達障害・こころの病気)に関するものから、介護する側・される側、子育てのヒントになる本、話題の本などおいてあります。ソーシャルワーカーが面接中の時はお部屋に入れませんが、それ以外はいつでもかまいませんので外来・入院を問わずふらりのぞいてください。

今月のイチオシ

「給食番長」《よしながこうたく 作/長崎出版》

わんぱく小学校の1年2組は、入学以来まだ一度も給食をちゃんと食べていないそうです。みんなのために心を込めて作った給食なのに、毎日毎日容器いっぱいお残しが続きます。それもこれも「給食番長」のせい…。ついに怒った給食のおばちゃん達は1年2組の教室に乗り込みますが、番長は全然言うことを聞きません。とうとうおばちゃんは給食をつくるのをやめて家出してしまいました。「番長、どげんするとよ!」「どげんかしーよ! 番長!」みんなに言われて番長は…。

博多弁と標準語のバイリンガル?もおもしろいところです。  
(ソーシャルワーカー 高村純子)

## 三重病院外来糖尿病教室

11月開催のお知らせ

「タバコについて  
考えてみませんか?」

タバコ問題の大きさを皆さんに知って欲しいと思います。タバコを吸う人も吸わない人も、ぜひ参加して考えてみてください。

日時 ●平成22年11月24日(水)  
14:00～15:00

場所 ●三重病院 研修棟  
(外来棟玄関にむかって左側の建物です)

担当 ●2病棟看護師、  
内科医師 荒木

★関心のある方はどなたでも参加できます。  
当日直接会場にお越しください。  
参加費は無料です。

★お問い合わせは

059-232-2513 内科外来まで