

栄養だより

「糖尿病バイキングを開催しました！」

3月16日に当院健診センターにて糖尿病バイキングを開催しました。今年度のテーマは「調理方法によるエネルギーの違いを知ろう」でした。蒸し物と揚げ物のエネルギーの違いを実際の献立で体感していただきました。参加者の方からは「こんなにカロリーが違うことにびっくりしました。普段は食べ過ぎでした。」との声が聞かれました。

＜主菜に肉を選ばれた方の献立の一例＞



- ごはん（150g）
 - 豚カツ（30g で 140kcal）
 - 鶏肉のホイル焼き（60g で 100kcal）
 - ほうれん草のおかか和え
 - 切り干し大根の煮物
 - 野菜サラダ
 - すまし汁
 - フルーツ
- 合計：533kcal

☆食材の選択

今回の豚カツはヒレ肉を使用しました。同じ豚肉でも部位によってエネルギーが異なります。同じ献立でも部位を変えることでエネルギーダウンできます。

（豚肉各部位 100g あたり）

ヒレ肉	肩肉	もも肉	ロース肉	バラ肉
115kcal	171kcal	148kcal	263kcal	386kcal

☆調理の工夫

おいしいけれどエネルギーが高めの肉は調理方法を変えることでエネルギーを抑えることができます。

豚ロース（100g）	焼く（フライパン）	煮込む	焼く（網焼き）	茹でる
263 kcal	245 kcal	242 kcal	197 kcal	189 kcal

ただエネルギーダウンするだけが糖尿病の食事療法ではありません。それぞれに合ったエネルギーでバランスよく食べることが糖尿病の食事療法の基本です。食事についてお困りのことがあれば主治医や管理栄養士までお問い合わせください。

当院糖尿病チーム会では隔月でさまざまな職種による糖尿病教室を開催しています。どなたでも参加できる教室ですのでぜひご参加ください。内科外来や病院掲示板でご案内しています。

参考：日本食品成分表 2010(文部科学省)・調理のためのベーシックデータ第4版(女子栄養大学出版部)