



栄養だより

「糖尿病バイキングを開催しました！」



12月20日、当院6階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「年末年始を上手に過ごそう」でした。ごちそうばかりでどうしても食べ過ぎてしまう年末年始に気をつけてほしい間食のとり方やおせち・お餅の栄養量などについてお話しました。参加者の方からは「毎年楽しみにしてるの、来年もやってね。」「いつも食べ過ぎてるのが分かるわ。」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)
- ・ミネストローネ
- ・チキンのマスタード焼き
- ・きのこ野菜のソテー
- ・野菜サラダ、三色なます
- ・ケーキのフルーツ添え

エネルギー:553kcal、塩分:3.0g 野菜:210g

※三色なますは、砂糖を使用せず、低エネルギー甘味料で仕上げました。



☆本当は控えて欲しいけれど・・・間食の上手なとり方

今回のバイキングでは一般的なショートケーキの約1/3量のケーキにフルーツを盛り付け、見た目をボリュームアップして食べていただきました。砂糖をたっぷり使った甘い菓子類は血糖のコントロールを乱し、肥満につながります。しかし、少量でも食べることができれば、幸福感を得ることができます。どうしても甘いものが食べたくなったときの対策のひとつとして実践してみたいはいかがでしょうか？

また甘いものは、15時のおやつではなく、食直後のデザートに食べることをオススメします。食直後というのは、食事とった食物繊維や油が体の中にあるため、血糖値をあげにくいからです。

展示コーナーでは、0カロリーのゼリーや低糖質のスイーツ、一般的なケーキなど実物をエネルギー・糖質量とともに掲示しました。「こんなにカロリーあるの？」と再認識される方や、熱心にメモを取られる方もいて、こちらも参考になった様子でした。

糖尿病に限らず、健康的な食生活は朝昼夕の食事が基本です。間食を習慣にせず、1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。



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。2月21日(木)には、H30年度最後の教室が開催されます。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。来年度の予定は、今後院内掲示板等でご案内します。