



## 栄養だより

### 「糖尿病バイキングを開催しました！」



12月3日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。お正月三が日は「家事を休む・水仕事を避ける」などの目的から、料理が日持ちするように砂糖(はちみつ・水あめ・みりんも含む)・塩(醤油・味噌も含む)・酢を多めに使っているのが特徴です。和食ということで一見ヘルシーに思えますが、意外とエネルギーが高い料理も多いです。行事食を楽しみながら年末年始を上手に過ごすポイント、食べ方の工夫などをお話しました。

#### ＜主菜に魚を選ばれた方の献立の一例＞



- ・赤飯(150g)
- ・すまし汁
- ・ぶりの照り焼き
- ・筑前煮
- ・野菜サラダ、紅白なます
- ・フルーツ2種



エネルギー:515kcal、塩分:2.4g 野菜:210g

※筑前煮・紅白なますは、砂糖を使用せず、低エネルギー甘味料で仕上げました。

#### ☆お正月といえばお餅

今回のバイキングでは初めての試みとして主食をお餅と赤飯から選んでいただきました。参加者の皆さんからはお餅と同じ栄養量のごはんの多さに驚いた声が聞かれました。お餅35gがごはん50gに相当します。お正月用の白丸餅1個はおおよそごはん茶碗に軽く1杯分と同じ栄養量です。さらにきなこ餅でおおよそ20kcal、あん餅でおおよそ50kcalエネルギーが増えます。おせち料理にはれんこんや里芋など炭水化物の多い食品が多かったり、砂糖が多く使われていたり、炭水化物の取り過ぎになりやすく、とりわけ糖尿病の人は注意が必要です。お餅を食べるときには主食量の調整をしましょう。



=



=

80kcal



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4日(火)には、令和元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。