

## 煮る、焼く、炒める を取り入れ 血糖コントロールにチャレンジしませんか

～栄養科の現場にみる調理の一端～

野菜は、230gでちょっと多めです。

- 糖尿病食**  
(1600キロカロリー食)
- ・ご飯
  - ・鶏肉と大根の煮物
  - ・焼きなす
  - ・サラダ
  - ・フルーツ



**糖尿病食**  
1600キロカロリー食の場合

写真のご飯は200gです。  
標準体重50kgの方は100g～150gに。

揚げ物を煮物や焼き物に変えると見た目のボリュームは同じで、約100キロカロリーダウンとなります。

- 常食**
- ・ご飯
  - ・鶏肉の唐揚げ
  - ・焼きなす
  - ・サラダ
  - ・煮豆



**常食**

今回は当院で提供している糖尿病食についてご紹介します。糖尿病の治療は血糖コントロールが重要です。食事の注意点は①適正量を知る②必要な栄養素を摂る③合併症予防に塩分、脂質、食物繊維に気をつけることです。

標準体重60kgで1日1500～1800キロカロリーが必要です。仕事や日々の過ごし方で一人ひとり違います。が、1回の食事はできるだけ同じにし、主食(ご飯、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻)をバランス良く摂りましょう。油脂は少量で高カロリーです。1日10～15g、揚げ物は減らし、煮る、焼く、炒める料理を組み合せてみます。

汁物、麺類、変わりご飯、漬物類など知らず知らず、食塩が増える料理は減らし、少しずつ薄味に慣れていきましょう。肉、卵に偏らず、魚、大豆製品と色々組み合わせます。野菜は1日350g以上、果物200g程度を目安に摂ると食物繊維が約20gとなります。3食以外にも菓子、ジュース、アルコールなどで体重増加、血糖値が悪化する場合があります。取り過ぎに注意してください。

(管理栄養士 高田智恵美)

水島協同病院は差額ベッド料はいただいておりません

### 虹の意見箱

みなさまから  
貴重な声を  
いただいています

息子が大変お世話になりました。夜間の診療にも関わらず、受付の警備員さん、看護師さん、先生に丁寧に対応していただき、ありがとうございました。電話での受付の際に、駐車場所と入口を丁寧に教えていただき、スムーズに受付に行くことができました。看護師さんには優しく明るく接していただき、安心して検査することができました。先生には、夜間でもCTやレントゲン検査をしていただき、本当に感謝しています。夜間の受診は大変心苦しくもあり、ためらいましたが、苦しむ息子を見かねて連れて行きました。結果、しっかりと診ていただき安心してことができました。現在コロナ禍で医療従事者の皆様は大変ご苦労されていると思います。その中で、夜間でもあえて笑顔で接していただけたこと、感謝しています。本当にありがとうございました。

投函場所・外来棟1階



#### 【お答え】

ありがとうございます。夜間に体調を崩され、不安な思いをされていたことと思います。

これからも患者さんやご家族の不安な気持ちに寄り添えるよう、安心安全な医療を提供できるように努めてまいります。

外来看護3科  
.....  
殆どの車イスに空気が入ってません。空気入れ欲しいです!!

病院1階

【お答え】  
この度は、車イスの整備に不備があり、申し訳ありませんで断っていた集中整備を行い、修理しました。今後も不備等ございましたら、職員へお声がけ下さい。

総務課

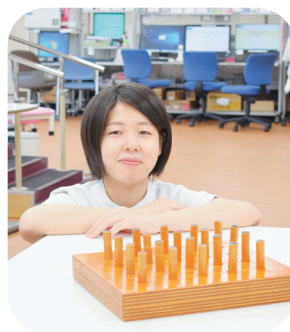


### 新入職員のご紹介

毎年9月9日に合わせて行われている「9条まもれ」行動。今年は、新型コロナウイルス感染防止のため、ピースバルーン行動を見合わせ、メッセージボードでのアピールを呼びかけ、たくさんのメッセージ画像が寄せられました。参加した職員のみなさんは、「平和憲法まもれ」「憲法25条をくらしに活かそう」などの思いのメッセージを掲げて元気にアピールしました。  
(社保・平和委員会 篠田壮志)



栄養科 管理栄養士 仲田 海加



リハビリテーション科 作業療法士 三藤 真希



栄養科 調理師 塩津 美緒



リハビリテーション科 作業療法士 山根 麻実