



おいしくて簡単！！健康レシピを当院スタッフが厳選
 ～～糖尿病患者様におすすめのおいしいレシピ～～



本号は「健康と食事」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院



9/28 堰の会栄養教室でのレシピを紹介！

オープンオムレツ

- 1 冷凍ミックスを解凍し、ザルで水気を切る。
- 2 卵を溶きほぐし、塩・コショウを加えて混ぜる。
- 3 フライパンを熱し、油をひき、少しふき取る。
2の卵液を流しいれフタをして弱火で10分ほど焼く。
- 4 付け合わせの野菜とともに皿に盛って
できあがり

1人分は全体の1/4です。
100kcal 塩分0.6gです。

材料（4人分）	
たまご	4個
冷凍野菜ミックス	300g
塩	2.4g
コショウ	適宜
サラダ油	10g
レタス	80g
オリーブオイル	10g



混ぜて焼くだけなので
手間いらずでとても
簡単です◎

管理栄養士 狩野からひとこと！

今回は冷凍野菜を使用しました。生野菜に比べ料理の手間が省けます。付け合わせのレタスにはドレッシングではなくオリーブオイルをかけてみました。

《堰の会レポート》

9/28(木)中央館にて栄養教室を行いました。今回のテーマは『朝食からバランスよく食べよう』です。栄養バランスについての講義と管理栄養士考案の朝食メニューの試食をしました。朝食メニューは約500kcal分でしたが、おなかいっぱいになりました。



次回の堰の会は **10/19(木)14:00～**運動教室を予定しております。
参加希望の方は受付にて予約を承っております。お気軽にお声掛けください。

柳田医院 糖尿病友の会 『堰の会』

年会費：2500円（さかえ 定期購読料込）
運動教室・料理教室・柳田先生の糖尿病勉強会等
イベント多数開催

随時入会受付中！お問い合わせ・質問等は受付まで





食事と健康

健康な体を作るにはバランスのとれた食事が欠かせません。バランスの取れた食事とはごはんなど穀類の『**主食**』、肉や魚、卵、大豆などのメインのおかず『**主菜**』、野菜、きのこ、海藻などの『**副菜**』、そして『**汁物**』を合わせた和定食が理想です。



バランスを整えるポイント

簡単なポイントとして**赤緑黄**の三色を意識してみましょう。

- 黄・・・ごはん、麺、パンなどの糖質
- 赤・・・肉、魚、卵などのたんぱく質
- 緑・・・野菜、きのこ、海藻などの副菜



3つのグループの役割

黄：

炭水化物が中心のグループです。体や脳を動かすエネルギー源となります。使われなかったエネルギーは脂肪として蓄えられるため、**摂りすぎには注意が必要です。**



赤：

たんぱく質を豊富に含みます。たんぱく質は消化吸収されるとアミノ酸に分解されます。アミノ酸は筋肉や内臓などの細胞を作る助けをします。**不足すると筋肉が衰えたり、体調不良の原因となります。**



緑：

減量をしたい方には大事なグループですビタミン・ミネラルが豊富で低カロリーのものが多いので積極的に食べるようにすると少ないカロリーで満腹感を得られます◎



太りにくい食べ方のコツ



食物繊維の多く含まれる野菜類から先に食べることを心がけましょう。食物繊維が消化吸収を穏やかにしてくれるため、血糖値の急激な上昇を防ぎます。また食物繊維は噛み応えがあるので少量でも満腹中枢が刺激され食べすぎ防止に効果があります。



加えて三大栄養素に含まれる『**脂質**』もわたしたちの体を構成するうえで必要な栄養素です。どの栄養素も摂りすぎず不足せず適量を摂るよう心掛けましょう。