

みなみ赤塚クリニック通信 H28 春号

緑と風が気持ちの良い季節となりました。
 みなさまも外へ出て暖かい風を感じてみてはいかがでしょうか？
 春号では、糖尿病治療の基本である食事療法について
 旬の野菜を使った簡単メニューをご紹介します。

食事の基本形

副菜

主に野菜類を材料としたおかずで、主菜を補うもの。



もう一品

献立をより豊かにし、変化をつけるおかずで、比較的低エネルギーのもの。



汁物

1日1杯を目安に。
 ※高血圧の方は主治医あるいは専門医にご相談の上とるようにしましょう。



主食

1日の適正カロリーをもとに、1食につき決められた分量を必ずとるようにしましょう。

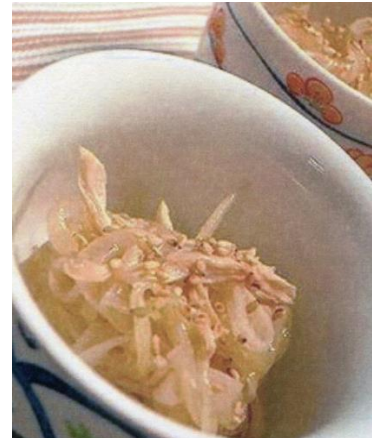


主菜

肉や魚介類、卵などたんぱく質の多い材料を使ったメインディッシュとなるおかず

バランスが良い食事が基本!

- ☆主食 ご飯・麺・パン等
- ☆主菜 メインのおかず
- ☆汁物 1日1杯
- ☆副菜 野菜のおかず



新玉ねぎとささみのサラダ

栄養価(1人分)

エネルギー	63kcal	たんぱく質	54g
脂質	1.5g	炭水化物	6.0g
コレステロール	14mg	食塩相当量	0.5g
食物繊維	0.9g	カリウム	165mg

材料(1人分)

新玉ねぎ	50.0g	鶏ささみ	20.0g	リンゴ酢	小さじ1弱(4.0g)
ポン酢	小さじ2/3強(4.0g)	酒	小さじ1/2(2.5g)		
みりん	小さじ1/3(2.0g)	塩	0.2g	ごま油	小さじ1/4(1.0g)
砂糖	0.2g	胡麻	小さじ1/4弱(0.5g)	鰹節	少々

毎日、食事を整えるのは大変です。
 簡単にできる食物繊維豊富な「もう一品」をご紹介します。

筍とささみの含め煮

材料(1人分)

たけのこ水煮	50.0g
鶏のささみ	30.0g
片栗粉	小さじ1/3(1.0g)
いんげん	10.0g
だし汁	75.0ml
酒	小さじ1弱(4.0g)
みりん	小さじ1/3(2.0g)
砂糖	小さじ1/3(1.0g)
醤油	小さじ1弱(5.0g)



栄養価(1人分)

エネルギー	68kcal	たんぱく質	95g
脂質	0.4g	炭水化物	6.3g
コレステロール	20mg		
食塩相当量	0.8g		
食物繊維	1.6g	カリウム	479mg

●お知らせ●

平成28年4月より、診療報酬が改定されます。それに伴い、患者様の窓口での自己負担額が変わります。予めご了承ください。

