

# MAC通信 秋号

2019年 9月発行

## コンビニ・スーパー調理済食品 選び方・組み合わせ方

ライフスタイルの変化に伴い、調理済食品の利用が増えています。コンビニ・スーパーでよく調理済食品を購入する方、多彩な品揃えから何を選べば良いかわからない方、ぜひ参考にしてください。

### 「よくある組み合わせ」と注意のポイント

**NG** 特に男性で多い組み合わせです!



#### ここが問題!

- 炭水化物を重ねて摂る
- 野菜不足

**OK** 糖質と食物繊維は一緒に摂ること!



#### ポイント!

- 食物繊維を意識して摂りましょう。
- 炭水化物は重ねて摂らないようにしましょう。
- Why:** 野菜・海藻類に多く含まれる食物繊維は、血糖値上昇を抑える働きがあります。

**NG** 特に高齢の方や女性で多い組み合わせです!



#### ここが問題!

- 菓子パンは主食ではなく嗜好品
- 糖質の摂取量が多い
- ジュースは血糖が急上昇します

**OK** 炭水化物・糖質を摂り過ぎない!



#### ポイント!

- 菓子パンはサンドイッチにかえましょう。
- 野菜やたんぱく質を組み合わせましょう。
- Why:** 野菜やたんぱく質は、糖質による血糖値の上昇を緩やかにします。



### これも大切!

#### <塩分>

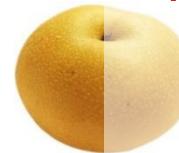
調理済食品は塩分が多いです。サラダのドレッシングや付属のソース類は残しましょう。

#### <食物繊維>

食物繊維を含んでいる食品を選ぶようにしましょう。

果物は1日1単位(80kcal)を守って食べましょう! くりやサツマイモはご飯と同じ仲間(表1)です。ご飯と交換して食べましょう!

### 1単位(80kcal)の重量と目安量



梨 1/2個  
(200g)



柿 1個  
(150g)



栗 中4個  
(50g・皮付き70g)



巨峰 10~15粒  
(150g)



デラウェア 2/3房  
(150g)



サツマイモ 1/3本  
(60g)

#### 医事課からのお知らせ

・10月1日からインスリン注射などに使用する注射針は、全て院外処方に変更となります。

それにより、針は処方箋に記載されますので、薬局で受け取って下さい。

・自費の診断書代、フットケア代などは、増税にともない料金に変更となります。

※ご不明の点は医事課スタッフまで問い合わせ下さい。

