



2018年1-2月



管理栄養士だより

こんにちは、管理栄養士の古仁所（こにしよ）です。



■ この時期、定番となった恵方巻き

関西の風物詩だった恵方巻きは近年、全国的に広がってきました。スーパーやコンビニでも良く見かけますね。恵方巻きを食事に取り入れる場合、気を付けるポイントが2つあります。



- ①ハーフサイズを選び、大きいものは避ける
- ②お浸しや温野菜などの、野菜料理を添える

恵方巻きとは「切っていない太巻き」。1本全部食べってしまうのはカロリーオーバー、糖質・塩分過剰の恐れがあります。糖尿病患者さんは、量や頻度に十分注意して下さい

■ 干しいもを食べ過ぎていませんか

紅はるか、紅天使等、しっとり甘くて美味しいさつま芋が身近にある茨城県。大袋で売られている事が多い干しいもは、あと1枚…とついつい食べ過ぎてしまうもの。今月の展示で干しいものカロリー・糖質量を確認しましょう！



■ 血液の流れを想像する

血糖やコレステロール・中性脂肪が高い方は、血液の流れが悪くなっている状態と言えます。いわゆる「ドロドロの血」です。今月は、「ドロドロの血」「サラサラの血」の違いをわかりやすい模型で表しました。ぜひ手に取ってご覧ください。



医療法人 永和会
M つちうら糖尿病内科クリニック

