

# まごころ～栄養課だよりNo.15～H28年10月発行

## ～脳のエネルギー源《糖質》について～

●生活習慣病の予防やダイエットに効果があるといわれ糖質の摂取を控えめにする「糖質オフ」が注目されています。糖質は、大切なエネルギー源でもあるため、過度に制限せず糖質の栄養を十分に理解して取り入れることが必要です。

### ●糖質とは…

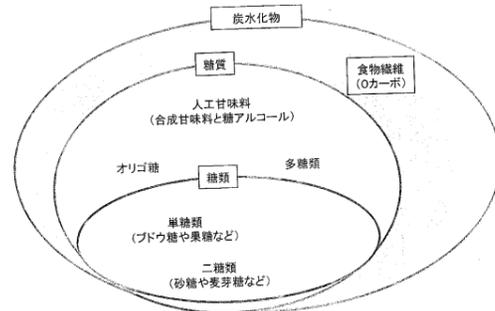
糖質とは、炭水化物から食物繊維を除いたものをいいます。パンやご飯、麺といった主食をはじめ、菓子や果物など様々な食品に含まれています。摂りすぎると肥満などにつながります。ただし、糖質は脳を働かせるエネルギー源として大切ですので、むやみに糖質制限をするのは避けましょう。通常、一食当たり、80グラム～100グラムの糖質を摂取するのが望ましいです。当院では、糖尿病の栄養指導の際、医師の指示に従い「カーボカウント(糖質量コントロール食)」の指導を行っています。「カーボカウント」の栄養指導は、それぞれの患者様に適した糖質量を摂ってもらうように指導を行っています。

### ●糖質と糖類の違いについて…

糖類は、砂糖や三温糖、果物の中に含まれる果糖をいいます。糖質は、糖類を組み合わせで作られた甘味や人工甘味料をいいます。右下の図は、糖質の分類表を示しています。

### ★主食の糖質量

<b>白米ごはん・1膳</b> 150g  <b>55.2g</b> <small>たんぱく質3.5g 塩分0.0g</small>	<b>牛丼</b> ゆし200g  <b>84.5g</b> <small>たんぱく質17.3g 塩分2.2g</small>	<b>食パン(6枚切り)</b> 60g  <b>26.6g</b> <small>たんぱく質5.6g 塩分0.8g</small>
<b>バターロールパン</b> 33g  <b>14.0g</b> <small>たんぱく質3.0g 塩分0.4g</small>	<b>月見うどん</b> ゆでうどん200g  <b>49.2g</b> <small>たんぱく質14.3g 塩分4.2g</small>	<b>かけそば</b> ゆでそば180g  <b>51.4g</b> <small>たんぱく質12.7g 塩分3.0g</small>
<b>しょうゆラーメン</b> 生中華めん110g  <b>64.2g</b> <small>たんぱく質16.3g 塩分7.1g</small>	<b>みそラーメン</b> 生中華めん110g  <b>72.5g</b> <small>たんぱく質17.8g 塩分7.8g</small>	<b>ナポリタン</b> ゆでスパゲッティ200g  <b>65.4g</b> <small>たんぱく質14.5g 塩分3.2g</small>



左記は、通常食べる主食の糖質量を表しています。主に糖質を含むのは主食ですが、芋類、ケチャップやソース、みりんなどを使用した甘い味付けのおかずにも糖質がたくさん含まれています。糖質を摂りすぎないためには、主食はしっかりと食べて、調味料を摂りすぎないように気をつけましょう！



管理栄養士：田島

## ～栄養補助食品(エンジョイゼリー)について～

当院では、低栄養の方や、食事が低下している方でも手軽に栄養補給ができるように、エンジョイゼリーを使用しています。1本で300kcal摂る事ができ、味の種類も8種類あるので、飽きずに栄養摂取することができます。また、フリンのような形態なので、ムセやすい方でも安全に食べられます。カップに流し入れ冷やし固めたものを提供しています。



管理栄養士：清水

## ～退院アンケートについて～

退院アンケートでは、患者様からたくさんのお意見や感想などをいただいております。現在、退院時のみのアンケートのため、入院中の患者様の意見や要望を取り入れられるようなアンケートも検討しています。病棟訪問は引き続き行っておりますので、栄養課職員が聞き取りに伺った際、意見などがありましたら聞かせてください！



管理栄養士：田島

## ～栗の旬と栄養～

栗は、世界の温帯地方に広く分布する秋の味覚の代表です。初夏に花が咲き、秋に実ります。品種にもよりますが、8月中旬頃から収穫が始まり、おおよそ9月から10月が旬と言えます。日本で栽培しているのは、野生種から改良された日本栗です。全体的にバランスよく栄養成分を含んでいます。なかでも、ビタミンB1を多く含みます。これはチアミンと呼ばれることで、糖質やアミノ酸の代謝に関わっています。栄養価の高い秋の味覚を味わいましょう！



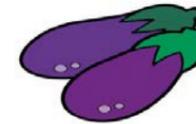
調理師：今泉

## ～献立紹介～

### ＜麻婆茄子＞調理時間30分

#### ●材料(2人分)

- 茄子…2本分
- サラダ油(なす揚げ用油)
- 豚ひき肉…50g
- 長ねぎ…30g(みじん切り)
- サラダ油…小さじ1
- おろししょうが…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1/4
- 豆板醤…小さじ1/4
- 甜麺醤…小さじ1
- 濃口しょう油…小さじ1
- 赤味噌…小さじ1
- 上白糖…小さじ1/4
- 中華スープの素…小さじ1/3
- 片栗粉…小さじ1(水に溶く)



調味料A

調味料B



茄子は、油を通すと色も味もよくなります！揚げ物が苦手な場合は、多めの油で炒めても良いです。

#### ●作り方

- ① 茄子は縦にスライスし(1cm幅くらい)、170℃の油で1分程揚げる。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、豚ひき肉、長ねぎ、調味料Aを入れ炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、調味料Bを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分 173kcal  
たんぱく質 6.2g  
塩分 0.6g

調理師：久保田