



# 栄養にゅ～す

第 18 号



## ☆糖尿病集団栄養指導を開催しました☆

9月9日(水)に第3回糖尿病集団栄養指導を開催致しました！  
 今回の内容は「食事療法(基礎編)」でした。参加者は5名で、実際に個人に合わせたエネルギー量の病院食を食べていただきました。自分のエネルギー量、食事量を知る良い機会となれば良いなと思っております。クイズ形式で、初めての方でも糖尿病の食事療法について簡単に学べるような教室になっています！

次回のテーマは「飲み物について」で10月15日(木)開催予定です！清涼飲料水やアルコールがどのように血糖値に影響するのか？カロリーゼロやカロリーオフの清涼飲料水は実際に飲んでも良いのか？など、お話しさせていただきます！興味がある方は是非ご参加下さい。お待ちしております！

お食事の提供は「食事療法(基礎編)」に参加していただいた場合のみです。次回は11月17日(火)で「焼肉定食」となります！ご家族の方も参加出来ます☆人数に限りがありますので、お早目に管理栄養士までご連絡下さい！

※お電話での受付は011-893-5882(栄養管理室直通)



今回提供したお食事  
～親子丼定食～



## 「食べ物」と「栄養」豆知識

### 今月の食べ物…「さつまいも」

『秋の味覚の代表格 さつまいも』

さつまいもは、1600年ごろ、中国から日本に伝わったと云われています。琉球から薩摩に伝わったのでサツマイモと呼ばれています。さつまいもの特徴は食物繊維が豊富であること！その他にもビタミンB1、C、E、カリウムなども豊富に含まれています。ビタミンCは、さつまいも1本(約200g)でりんごの約5倍以上も含まれています。さつまいものビタミンCは他の野菜や果物と比べて熱に強い特徴があります。調理する場合は、電子レンジを利用することで短時間の加熱で済むので、さらに効果的です。皮の部分に栄養価が高いため、皮ごと食べるのもおすすめです。

### <さつまいも(100g中)>

エネルギー	132kcal
ビタミンB1	0.1mg
ビタミンC	30mg
ビタミンE	1.3mg
カリウム	460mg
食物繊維	1.7g



## さつまいもを使ったおすすめレシピ

### 大学芋 1人分



#### 【材料】

さつまいも 50g 油 2g  
 調味料(砂糖 2g 水あめ 3.5g 酒 2g 醤油 1g)  
 黒炒りごま 0.5g

#### 【作り方】

- ① 調味料を合わせて煮詰める。(煮詰め過ぎると飴状に固まるので注意！！)
- ② さつまいもは、皮をむいて食べやすい大きさの乱切りにしておく。
- ③ さつまいもを 170g 程度の油で焦がさないように揚げる。
- ④ さつまいもが熱いうちに①と混ぜ合わせ、最後に黒炒りごまを混ぜ合わせて完成！！

#### ～栄養成分～

エネルギー134kcal、たんぱく質0.7g、脂質5.3g、炭水化物20.7g、塩分0.1g、食物繊維1.1g