

# 12月 栄養課だよ!



～12月の行事食「クリスマス」～



～Menu～

ごはん マセドアンサラダ  
ローストチキン～ハーベキューソース～  
ミネストローネ 特製クリスマスケーキ



ケーキが食べにくい  
方にはムースを♪

## ○12月の 集団栄養教室「高血圧症」○

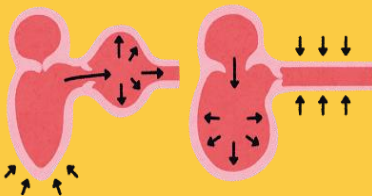


～Menu～

エビピラフ 鯛のカルトッチョ  
焼きのこのマリネ  
じゃがいもの胡麻チーズ  
～ガーリック風味～  
キウイコンフィのヨーグルトスイーツ



今回の教室も外来患者さんも含め、約 20 名の方にご参加頂きました！  
薬剤師の先生のお話しも皆さん真剣に聞いておられましたよ♪  
帰るときには「いい勉強になったわあ～」と仰って頂きました o(>▽<)o  
次回 1月26日(火)の集団教室は「動脈硬化症」についてです。  
外来の患者様もご利用いただけますので、詳細は病院までお気軽に  
お問い合わせください♪





## 【今月の栄養☆豆知識】



### ★食事の「時間」と「質」の重要性★

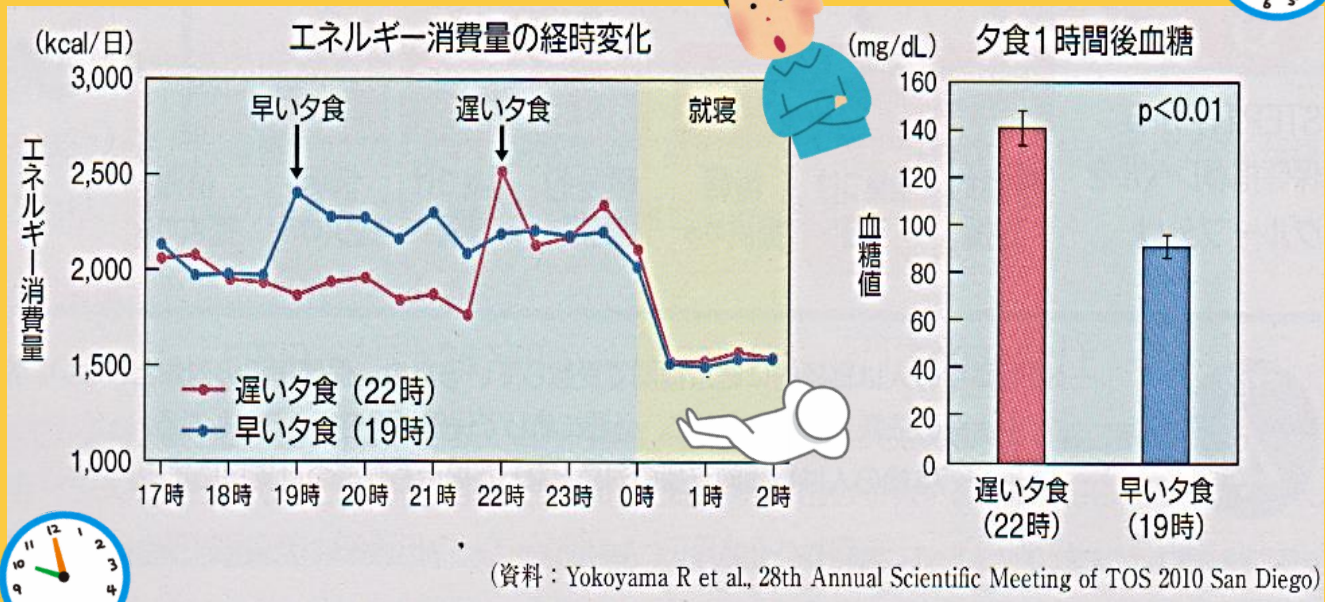
内臓脂肪は、消費量に比べて、摂取量が多いことが大きな要因ですが、最近の研究で、量だけではなく、食事の「時間」と「質」にも、要因があることが分かってきました。

1日に同じ量を食べても、夕食の時間が早い生活と遅い生活では、**遅い時間にとるほう**

**がエネルギー消費量は低くなる**という結果が出ています。また摂取エネルギー量が同じ

でも、食事の「質」として、**豆類・野菜類・果実類・魚介類が多く、肉類・油脂類が少な**

**いと、内臓脂肪をためにくい**こともわかってきました。



＜保健指導ツール 糖尿病ストップ大作戦 編著：坂根直樹 より一部抜粋＞

ただ現代社会では、仕事が終わる時間が遅い方々が大半です。また手軽に出来る料理やコストの事を考えると、炒め物や肉類の食生活に偏ってしまっている方も多いのではないのでしょうか？ 普段食べない魚類を休みの日に使うようにする、休みの日はなるべく早めに夕飯を食べる、時間の調整が難しいようであれば、基礎代謝量を上げる為に筋肉量を増やす生活習慣にする等、御自身の今の生活のなかで出来る範囲での調整をしてみたいかがでしょうか。生活習慣は積み重ねです。無理なく長く続けられる方法を見つけましょう♪ >▽</





## 今月の栄養課



先月号でもご紹介した「なら糖尿病デー」で使用した腎症の展示物を、**市立奈良病院にプレゼン**トさせて頂きました！先方にも大変喜んで頂き、後日、糖尿病内科の藪田又弘先生より御丁寧に**お礼の文章も頂戴致しました**♪o(>▽<)o

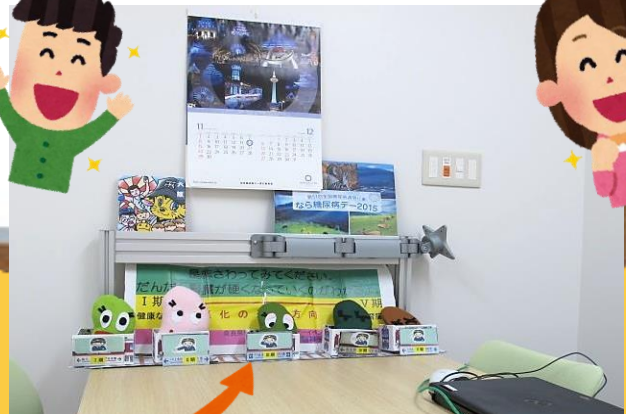
本日はお忙しい中、病院まで展示物をお持ちいただきありがとうございました。ちょうどお会いできて良かったです。

早速糖尿病指導室(1)に添付写真のように並べさせていただきました。糖尿病指導室(1)では、インスリン自己注指導や糖尿病透析予防指導を CDE の資格を有する看護師が行っております。透析予防指導は、年間 150 名、250 件程度施行しており、今後いただいた展示物に大活躍いただこうと期待しております。ちなみに、糖尿病指導室(2)もあり、フットケア指導を看護師が行っております。

また、展示物をいっしょに作成いただきました栄養課の皆さまにもよろしくお伝えください。

まずは御礼まで。

市立奈良病院 糖尿病内科 藪田又弘



**愛情込めて作った媒体を他院で活用して頂けるのは、私達にとってもとても光栄なことです!!!(//▽//)**

**この媒体を通じて、少しでも多くの患者様が病気に対して理解を深めて頂けることを願っています☆☆☆**

