

糖尿病だより

2012年8月
No.22

～栄養管理室より～

ー大豆製品のすすめー

肉や鶏卵、チーズなどの動物性蛋白質には飽和脂肪酸が多く含まれています。飽和脂肪酸を多く摂る生活習慣は心筋梗塞の危険性が増えていきます。一方、植物性蛋白質である大豆は飽和脂肪酸が少ない良質な蛋白質源です。皆さんは大豆製品を食べていますか？肉や卵ばかりの食生活になっていませんか？



Q. 朝はいつもパン食で、食パンとチーズやハム、ウィンナー、サラダを食べています。食パンに合う大豆製品の料理ってありますか？

料理が苦手な人にもできる簡単大豆料理です。是非お試しください。

洋風おから

材料

- ・おから 80g
- ・ピーマン・にんじん(好きな野菜)
- ・コンソメスープ 150ml
- ・塩 少々
- ・あらびき胡椒 少々

- ① フライパンを中火にかけて、野菜を炒め、軽く火を通します。
- ② ①におから、コンソメスープを入れて好みの堅さになるまで炒り煮します。塩、胡椒で味を調えて完成です。



食物繊維たっぷり。おから 1 単位は、かなりのボリュームです。

納豆トースト (ワファリン服用中の方は禁止)

材料・納豆 40g(挽きわりがおすすめ)

- ・トースト 1枚

- ① 納豆を混ぜる。
- ② 食パンをトーストし①を乗せて完成です。



洋風♪豆腐サラダ

材料

- ・木綿豆腐 100g
- ・レタス・きゅうり・トマト
- ・洋風のノオイル・ドレッシング
(イタリアンバジル・青じそハーブ&レモンなど)

- ① レタス・トマト・きゅうりを切り、お皿に盛る。
- ② 豆腐を食べやすい大きさに切り、①の上に置く。
- ③ 洋風のノオイル・ドレッシング をかける。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構 姫路医療センター

