

炊飯器でかんたん煮豚

早いもので今年も締めくくりの時節となりました。「自宅に圧力鍋がなく煮込み料理はちょっと」という方に、炊飯器を使って簡単に作れる煮豚を紹介いたします。脂質の多いバラ肉を使用せず、もも肉にすることでエネルギーが抑えられ、しっとり仕上がります。

管理栄養士 高松 恵里

材料 (2人分)

豚もも肉 (ブロック) … 160g
卵 …………… 1個
大根 …………… 110g(1/4 本程度)
ほうれん草 (冷凍) …… 50g

(A)

料理酒 …………… 25cc (大さじ 1 と 2/3 程度)
生姜チューブ …… 2cm
濃口醤油 …………… 10cc (大さじ 1/2 程度)
砂糖 …………… 7.5g (大さじ 2/3 程度)
だし汁 …………… 100cc(水 100cc+だしの素 小さじ 1/4 程度)

1人分栄養量

エネルギー … 190kcal
たんぱく質 …… 21.7g
脂質 …………… 7.2g
塩分 …………… 1.0g

作り方

- 1 大根の皮をむき、2cm 程度の輪切りにする。
- 2 熱したフライパンで、豚肉に焼き目をつける。
(※中まで火は通ってなくて OK です)
- 3 炊飯器に、調味料(A)、大根、豚肉を入れ、炊飯のスイッチ (通常モード) を押す。
- 4 鍋に卵、卵が浸かる位の水を入れ、沸騰させた状態から約 10 分程度加熱し、水で冷ました後に殻をむいておく。
- 5 炊飯器での加熱が完了したら、ゆで卵を入れ 10 分ほど置く。
- 6 冷凍ほうれん草を電子レンジで解凍しておく。
(生のほうれん草をゆでたものでも OK です)
- 7 お皿に、大根、好みの厚さにカットした豚肉、半分にしたゆで卵、ほうれん草を添え、上から煮汁を少しかけ、出来上がり。

年末年始の診療のお知らせ

12月30日(金)～1月3日(火)まで当院は休診致します。
また、1月9日(成人の日)は外来診療致します。
12月28日(水)・29日(木)・1月4日(水)および1月9日(月)の診療については、ホームページや各科外来ブロック等でご確認頂きますようお願い致します。

Medical News

2022 年 12 月
Vol.185

Shinko Hospital

Contents

- 年末年始の食事について
- ヘルシーレシピ
- インフォメーション

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL:078-261-6711 (代表)
FAX:078-261-6726
URL:https://shinkohp.jp
発行責任者: 理事長 山本 正之
編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長 松本 元

講演会などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院 検索
https://shinkohp.jp

年末年始の食事について

神鋼記念病院
Medical News
2022. 12

— (写真左) —

管理栄養士
高松 恵里

— (写真中央) —

糖尿病代謝内科 科長
瀬瀬 優子

— (写真右) —

糖尿病看護認定看護師
井之上 央子

食事の適正量を振り返る契機となり、
皆様の年末年始の体調管理の一助となれば幸いです。

糖尿病代謝内科 科長 瀬瀬 優子

皆さまこんにちは。糖尿病代謝内科の瀬瀬(こけつ)です。

早いもので 2022 年も残すところあと数日となりました。

長く暑かった夏が終わり、漸く涼しくなったのも束の間、もう年越しが近づいています。

今年の冬はインフルエンザワクチンの接種に加え、コロナワクチン (オミクロン対応) の接種もお勧めしておりますが、皆さまはもう接種はお済みでしょうか。

私は主に糖尿病患者さんの診療を担当しておりますが、年末年始は「普段よりカロリーの高い食事」や「運動不足」が続くことで、1 年の中で血糖値が最も上がりやすい時期といえます。その為、糖

尿病代謝内科では個々の外来診療で注意を促したり、12 月の外来糖尿病教室 (毎月開催) で年末年始の食事について栄養士と一緒に講演を行いました。しかし、2020 年からはコロナ禍で外来糖尿病教室が開催できない状態が続いています。

そこで、コロナ禍でも可能な患者さんへの情報発信の方法として、ポスター掲示をしてはどうか、とのスタッフの発案で、2021 年 12 月より当科外来の待合室に糖尿病ケアに関するポスター掲示を始めることになりました。その第 1 回目の掲示が 12 月だったこともあり、「年末年始の食事について」がテーマになりました。その後この 1 年で様々なテーマで掲示を続け、皆様から多くのお声を頂いています。

糖尿病の食事療法は、実は食べてはいけないものではなく、量やバランスの調整が主体です。ポスターで特に注意が必要な食品の量の目安などを表示することで、適正な量をより具体的に知って頂くことができると願っています。

血糖値が気になる方にとっても、そうでない方にとっても、食事の調整は健康維持に欠かせません。この Medical News でより多くの方にポスターを見て頂くことで、食事の適正量を振り返る



みなさま、昨年の年末年始はどのように過ごされましたか。私は糖尿病療養相談外来で糖尿病患者さんの相談業務を担当しておりますが、「年末年始、食べ過ぎないように気をつけないと」という声をよくお聴きします。年末年始は1年の中でも食生活の変化が大きい時期で、食事や運動の調整がしにくい状況と言えるかもしれません。

そこで、昨年の年末年始を振り返ってみませんか？別紙のチェック項目に当てはまる項目があった方は、事前に年末年始をどのように過ごすか、食事や運動に関してご自身ができそうだと思うことをより具体的に考えておく実践しやすくなると思います。「ついみかんを食べてしまう」という方は、すぐに手に届かない環境にするというのも一つの方法です。

契機となり、皆様の年末年始の体調管理の一助となれば幸いです。

次ページにお示しするポスターは、去年のものに患者さんのご要望なども取り入れた改訂版です。高血圧・腎臓病のある方にも参考にして頂ければと思い、塩分の表示も追加しました。中心になって作成してくれた認定看護師の井之上さんと管理栄養士の高松さんから紹介してもらいたと思います。

糖尿病看護認定看護師 井之上 央子

昨年、患者さんから「おせち料理もポスターに入れて欲しい」というお声を頂いておりましたので、今年は一足早く母と一緒に2～3人前のおせち料理を作りポスターにしました。

管理栄養士の高松さんに栄養計算をもらおうと思った以上に塩分、糖分が多く含まれており驚きました。

糖尿病があることによって食べてはいけないものはありませんが、健康維持のためには食べる量やバランスに調整が必要です。このポスターが皆さまの健康維持にお役立て頂ければ幸いです。ご自身ができると考える計画を事前に立てておき、移りゆく季節や季節ごとの味わいを楽しむ年末年始となりますことを祈っております。

年末年始の食品について確認しましょう。

管理栄養士 高松 恵里

お餅



手作りされる方や生餅を
購入される方は、お餅の大
きさに注意が必要です。ま
た、きなこ餅やあんこ餅な
どではなく、主食のご飯と
置き換えて野菜たっぷりの
お雑煮として摂取するのは
いかがでしょうか？ ご飯 1 杯（150 g）をお
餅に置き換えると、丸餅なら 3 個、角餅なら
2 個程度です。

おせち料理



日持ちをさせるため、糖分（砂糖・みりんなど）や塩分（醤油や塩など）を使用し、しっかりと味がついた傾向にあります。同じもののばかり食わずに、色々なものを先に少量ずつお皿にとり分けて、ゆっくりと味わうことをおすすめします。最近では、エネルギーや塩分をおさえたおせち料理も販売されています。また、ご自身で作る場合は、調味料は控えて調整することをおすすめします。

黑豆



「まめに心を配って生活する」という願いがこめられた料理ですが、糖分も塩分も多く含まれます。

栗きんとん



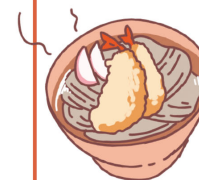
「商売繁盛・金運・財運をもたらす福食」として、おせち料理の定番となっています。塩分は含みませんが、糖分が多く含まれます。

ごまめ（田作り）



「その年の豊作を願って食べる縁起のよい1品」として、おせち料理の定番となっています。エネルギーは少ないですが、塩分は含みます。

年越しそば



大晦日の晩、年越し前にそばを食べるという習慣は遅くとも、江戸時代には存在していたようです。そばは他の麺類よりも切れやすいことから「今年1年の災厄を断ち切る」という説もあるそうですが、晩の年越し前ではなく、夕食時に摂取されることをおすすめします。やっぱり時間は譲れないという方は、食事が1日に4食になるので夕食の主食量は半分とし、年越しそばも昨年の半分くらいとしてみてはいかがでしょうか？また、お汁には、塩分が多く含まれるため、残すことをおすすめします。

年末年始の過ごし方



昨年の 年末年始、思い当たることはありませんか？

- ☐ 1月、2月の受診で HbA1c が上がった
- ☐ 体重が増えた
- ☐ 運動不足になった
- ☐ テレビを見ながらなど「ながら食べ」の回数が増えた
- ☐ 食事回数が増えた、減った
- ☐ 夜遅い時間に飲んだり、食べたりした
- ☐ おせち、お餅、果物や干し柿、アルコールを摂る機会が増えた

おすすめ 事前に計画を立てておきましょう。

- ☐ 食事のリズムはいつもどおりにする
- ☐ 野菜をしっかり摂る
- ☐ 1食、1日のお餅や果物の量を決めておく
- ☐ 1日1回は外に出る
- ☐ 買い物は空腹時を避けてまとめ買いしない など

一例です

食品について確認しましょう (注意：写真は実物大ではありません。)

ご飯とお餅：1単位 80Kcal

ごはん 50g



炭水化物量：18.6g

丸餅 33g



16.5g

ご飯とお餅：3単位 (240 キロカロリー)

ごはん 150g



丸餅 3個
(1個 33g)



切り餅 2個
(1個 50g)



1個の炭水化物量：25.1g

おせち料理 (ある家庭の味付け)



数の子
22g



エネルギー：29Kcal
炭水化物量：2.1g
塩分：0.9g

かまぼこ
24g



エネルギー：21Kcal
炭水化物量：2.1g
塩分：0.9g

イカ
18g



エネルギー：18Kcal
炭水化物量：0.4g
塩分：0.9g

ごまめ
(田作り)
6g



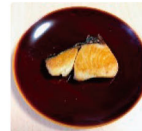
エネルギー：26Kcal
炭水化物量：2g
塩分：0.5g

生酢
26g



エネルギー：39Kcal
炭水化物量：6.6g
塩分：0.2g

ブリ
31g



エネルギー：92Kcal
炭水化物量：3.1g
塩分：0.8g

糖分が 多い食品

黒豆
26g



エネルギー：113Kcal
炭水化物量：11.4g
塩分：1g

栗きんとん
44g



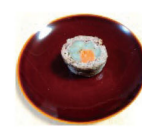
エネルギー：94Kcal
炭水化物量：20.5g
塩分：0g

エビ
35g



エネルギー：57Kcal
炭水化物量：4.7g
塩分：1.4g

肉巻き
33g



エネルギー：72Kcal
炭水化物量：5.3g
塩分：0.9g