

健康新聞

2013年9月号
新聞係発行

特集 お盆の御馳走はこんにゃく、昆布、ごぼう！

お盆は各地でいろいろな伝統行事があると思います。沖縄では親戚一同集まって御先祖様をお迎えして3日間おもてなしします（4日のところもあるようです）。迎えの日は炊き込みご飯（ウンケージュウシー）を作り、重箱、オードブルなどが並びます。特に重箱のメニューはカロリーの多い物ばかりです。お盆明けの外來では、軒並みヘモグロビンエーワンシーの悪化が見られます。

重箱料理にはカロリーが少ない食材もあります。糖尿病の方はそういった料理を食べることをお勧めします。たとえば、こんにゃく（一切れ 16Kcal）、昆布（一匁 9Kcal）、ごぼう（一切れ 10Kcal）などです。餅（一個 282Kal）と三枚肉（一切れ 240Kal）はかなりのカロリーですので、親戚の家を回りながら一個ずつ食べると大変なことになりますので、お箸をつけない、もしくは最小限度に抑えるように心がけましょう。お盆や清明祭（シーミー）での「御馳走」は、こんにゃく、昆布、ごぼう、の3品だと覚えて下さい！

8月の健康教室参加者と、栄養指導の状況を報告します。健康教室と栄養相談の受講希望者は受付、もしくは院長に申し出て下さい。

8月15日（石川先生による健康教室と個人栄養指導）

- ・30代女性と60代女性：DVDを見て自分に当てはまると思いました。料理の方法を変えたい。
→ 沖縄の郷土料理のンブサー（煮物）にすると、脂肪摂取量が減らせます！

8月17日（岡田先生による個人栄養指導）

- ・50代男性と60代女性：野菜の量が基本的に少ないので、摂るようにする。
果物が多く、チャンプルーが多いので、適正量を摂ること。

時間割表

9月19日（木） 栄養指導
健康教室
2時間目給食あり

9月21日（土） 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

古川高子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

夏の甲子園も終わりました。今年は沖縄尚学が奮闘しましたが残念でしたね。また来年期待してます！