

噌の付いたほうから焼くと豚肉の臭みが出ないで香ばしく焼けます。

⑤ 柔らかいのでそのまま盛り付けてもかまいませんが、半分に切ると食べやすいと思います。

温野菜

① 芽キャベツは根元に十字の切込みを入れ、塩茹でします。

② スナップエンドウは筋をとりたつぷりのお湯で少し茹でたえを残して茹でてください。茹で上がったらざるにあけ、急いで団扇などであおいで冷ますと甘みが逃げません。(＊食事会の時はこちらでも薄味の塩茹でにしましたが、お家では少し多めの塩になりやすいので芽キャベツだけ塩茹でにしてください。)

③ ミニトマトはヘタを取りきれいに洗います。

④ 豚肉のはきみ焼きに①②③を添えていただきます。

ひじきサラダ

① 芽ひじきはさつと洗ってからたつぷりの水で戻し、5分ほど茹でてからざるにあけ冷めます。

② 赤パプリカは細切りにしてさつと茹で冷まします。

③ 大根は皮をむき、3cm位の長さの薄い拍子切りにします。

④ 貝割菜は根を落とし、半分に切ります。

⑤ ボールに酢、オリーブオイル、だし汁、しょうゆを入れよく混ぜてから、①を入れ軽く合わせてから②③④を入れ軽く合わせてから器に盛ります。

＊ドレッシングに使うだし汁が無い時は水でもかまいません。

【夕食】

① きんめだいは酒と塩を振っておきます。

② 人参は皮をむいて3cmの線切りにします

③ 生しいたげは石附を取って薄切りにします。

④ みつばは3cm位に切っておきます。

⑤ 長ねぎは5cm位の長さに切ってから芯を除いて縦に細く切ります。

⑥ パットに昆布を敷きその上にきんめだいを置き、長ねぎ、生しいたげ、人参の順に載せ蒸し器に入れ、強火で蒸します。

⑦ 5、6分ぐらい蒸したら、しょうゆ、だし汁、みりんを合わせたものをかけ、さらに2分位蒸し④のみつばを散らしてさつと蒸し、器に盛り付けいただきます。

鶏肉と長いもの和風サラダ

① 鶏胸肉は酒をまぶして蒸すか、茹でておきます。さめたら手で裂いて置いてください。

② 長いものは皮をむいて4cm位の線切りにします。

③ きゅうりも線切りにします。

④ わさび、しょうゆ、だし汁を合ませます。

⑤ 器に①、②、③を入れ④をかけて練海苔を載せいただきます。

ほうれん草お浸し

① ほうれん草は、良く洗って茹でて水にさらしてから水気を切り、3cmの長さに切っておきます。

② 器にほうれん草を入れ花かつおをかけ、だし汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

＊お浸しにはしょうゆをそのままかけないようになってしまう。だし汁で割ったものをはかりと旨みも増して塩分を減らすことができます。

それが面倒とおっしゃる方は、減塩しょうゆを使ってはどうでしょうか。

果物 りんご

【間食】

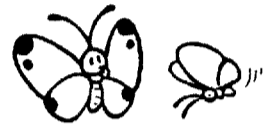
牛乳

＊以前にもお話いたしました。が、飲むヨーグルトを摂っている方はいらつしやいませんか。飲むヨーグルトには甘み控えめと表示してあつても砂糖がかなり入っています。プレーンヨーグルトにしましょう

☆☆☆☆☆

本多先生よりお知らせ

毎月、待合室に次回栄養指導日を掲示しております。コメントロールの悪い方は、特に指導を受けて日々の食事を振り返って頂く良い機会ですので、是非ご参加される様お待ちしております。



第四二回秋の懇親旅行 兼糖尿病教室

野沢 秀一

鈴森会の行事の中でも会員の皆様が最も関心が深く楽しみにしている行事の懇親旅行は十月十七、十八の両日、南房総の鴨川温泉旅行で行われました。十七日午前九時クリニックに集合し待合室で受付を済ませ、予定通り午前九時三十分岩本町ビル前を出発した。首都高に入り間もなく小山副会長より朝のご挨拶をいただき、次に重本先生より今回も安藤先生、杉山先生のご出席のもと懇親旅行会が行われるが、皆様も充分楽しみ、事故などのない様注意する様にとのお話と、糖尿病教室の二日間の内容のご説明があった。まもなく東京臨海副都心と都心を結ぶつり橋レインボーブリッジを渡り、車の流れも順調で、夢の懸け橋ともいわれた東京湾アクアラインに入った。ここは東京湾の中央部を横断する海底自動車道といわれ、約十五、一kmの長さで、そのうち千葉側の四、四kmが橋梁で、九、四kmが海底トンネル、残りは人工島と陸上部になっているといわれている。木更津人工島の「海ほたる」の東京湾の真ん中から三六〇度の眺望はもう少し天気良かったら素晴らしい眺めと思われ一寸残念だった。アクアラインを渡り、二十分程度のパフォーマン車も予定より早く進み昼食まで時間があった。一寸寄り道をすることになった。館山道に入り君津PAを午前十一時頃通過し、湊川に入った。千葉県には高い山がなく、一番高い山でも四〇八mの愛宕山であるとガイドさんは説明した。十一時二十分頃小泉酒蔵の酒屋の店に入り、金賞受賞の銘酒もあり面白い物をして時を過ごした。再び二七号線にもどり木更津の「一幸」の昼食場所に二時二十分に到着した。昼食と休憩を午後一時二十分頃に終了し、糖尿病教室のお話が始まった。糖尿病と脳梗塞又はがんと等についてはすでに注意すべき点は会報などで説明してあり、よく読んで欲しいとのことでした。糖尿病の高血圧症では、降圧目標を非合併症より一段と厳しく設定しているとのことでした。慢性腎臓病患者、心筋梗塞後患者といった高いリスクの高血圧症患者と同等の130/80Hgを目標にしているとのことでした。糖尿病患者では、虚血性心疾患が発症すると、致死的になる可能性がある。高いので一層の血圧の管理が必要であり、家庭でも血圧計を具え、何時でも測定出来る様にすることが望ましいとのことでした。以上糖尿病患者の血圧管理について重本先生の有意義な糖尿病教室の第一目を終了した。この間は鴨川シーワールドに向って進み、午後二時二十分頃到着した。シーワールドでは各自自由時間で、イルカ、

シャチ、アシカ等の十五分間、二十分程度のパフォーマンスを楽しんだ。宿泊する鴨川館はすぐ向い側であったが、午後四時三十分シーワールドから宿への最後のバス迎いで各自、宿へ入った。宴会は午後六時三十分の折々には咲き乱れる花が関東最大規模を誇る菜の花、オレンジの絨毯の中を散策出来る黄花コスモスなどで知られている。各自牧場を散策し、正午出発し午後十二時半頃金谷の昼食場所へ到着した。昼食休憩後一時半頃出発した。間もなく二日目の先生の糖尿病教室が行われた。今日はインフルエンザについて話で現在大流行し心配している事であるが当院では咳や発熱のある人には当院負担でマスクを使用させ、新インフルエンザの疑いのある人は別室で検査をし、院内での感染はない様にしているとのことで、三十八度以上の熱があり、咳、のどの痛み、関節の痛みのある人は新インフルエンザの疑いもあり、糖尿病の人は特に感染しやすいので特段の注意が必要であるとのこと指導で教室は終了した。車はこの間昨日と同様東京アクアラインに向って順調に進み、午後二時すぎには「海ほたる」に到着し休憩後午後二時三十分には出発し、道路事情も大変よく、クリニック到着前には重本先生の今回の懇親旅行についての挨拶をいただき、午後三時すぎにはクリニック前に着く事が出来た。今回の旅行会も例年の様に、大変有意義に終了する事が出来たのは会員皆様のご協力のたまものと厚く御礼申し上げます。又クリニック職員の皆様も何時も変わらぬ厚情とクリニックに関係されている皆様のご協力に対し心から厚く御礼申し上げます。



つくっているのは、希望です。



Daiichi-Sankyo 第一三共株式会社