



### 健康レシピ!

### 第15回

管理栄養士 森山千恵子

## 「ワカサギの南蛮漬け」

『食後高血糖』をご存知でしょうか?インスリンの働きが低下し、食事の後に急激に血糖値が上がり、その状態が長く続くものです。

健診で異常がない方でも、血縁者に糖尿病の方がいる方や過体重傾向の方は注意が必要です。予防する3箇条として

- ① 野菜など食物繊維の多いもの
- ② ゆっくりよく噛んで食べる
- ③ 食後の活動量を増やす

があります。これらの他にも、食事の支度をするとよく噛まなければ食べられない食材を取り入れたり、あえて食材を大きく切り、『噛む事』を意識するというのも良い方法です。

そこで、今回は“噛み噛みメニュー”として「わかさぎの南蛮漬け」を紹介します。良く噛むことで食後血糖値の急上昇を抑える効果がある他、酢を使ったメニューは血糖値上昇抑制にも効果があると最近注目されています。

甘酢は色々な食材との相性がよく、アレンジができるので季節により旬の魚に変えても良いと思います。



### ●材料 (2人分)

- ・ワカサギ 50g
- ・片栗粉、小麦粉各小さじ2
- ・揚げ油 適宜
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・にんじん 1/3本
- ・ピーマン 1個

- A
- ・酢 大さじ4
  - ・砂糖、醤油各小さじ2
  - ・一味唐辛子 適度
  - ・だし汁 大さじ2

### ●作り方

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンを千切りにし、ボウルに入れ、1分間レンジで加熱し、平たいタッパーに入れておく。
- ②Aを混ぜてレンジで1分30秒程加熱し、①に加える。
- ③ワカサギは洗って水気を切っておく。片栗粉と小麦粉をビニール袋に入れ、ワカサギを加えてよく振り表面に粉を付けて揚げる。熱いうちに①に漬け、味をなじませる。

栄養量(1人分当たり)  
エネルギー145Kcal、タンパク質8.6g、脂質4.8g  
塩分1.1g、カルシウム242mg、食物繊維1.6g

時間が経つほどよく味がしみ込むので、出来立てより、少し冷蔵庫で寝かせてから召し上がるのがお勧めです。

上記の3箇条を意識し「噛み噛みメニュー」とあわせて、食後高血糖を防ぎ、糖尿病や動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中などのリスクを減らしましょう。

## Information



### ■GW期間の診療について

今年のゴールデンウィーク期間の診療はカレンダー通りです(平日:通常診療、土曜日:午前診療、日曜日:休診)。5月7日(木)からは通常通りの診療です。お休みの前後は混雑が予想されますので、ご了承願います。ご来院の際はどうぞお気をつけておいで下さい。

※急患はこの限りではありません。まずはお電話下さい。

4月29日(水)	休診
30日(木)	通常診療
5月1日(金)	通常診療
2日(土)	午前診療
3日(日)	休診
4日(月)	休診
5日(火)	休診
6日(水)	休診
7日(木)	通常診療

### ■いきいき健康講座の延期について

3月に予定しておりました、第142回いきいき健康講座は、開催を延期させて頂いております。再開は決定次第ご案内させていただきます。よろしくお願いいたします。

### ■認知症カフェ開催中止について

さつき苑の認知症カフェ「純喫茶おおしお」は中止させて頂いております。再開については決定次第、掲示等でご案内致します。よろしくお願いいたします。

## 職員紹介 第167回

今回はもうすぐ入社1年になる新人スタッフをご紹介します。

### 國井絵里《看護師》

- ・出身地 石巻市
- ・趣味 水泳、映画鑑賞
- ・好きな食べ物 焼きそば、たこ焼き
- ・最近ハマっている事 読書、パズル、ねこと遊ぶこと。
- ・最近とても驚いた事 店頭からマスクが消えて通販で倍以上の値段で売られていること。

令和元年5月に入社し、西病棟Bで働いています。まだまだ学ぶ事がたくさんありますが、日々頑張っております。一つ一つ先輩に教えてもらいながらも仕事を覚えて頑張ろうと思います。よろしくお願い致します。



### 遠藤元大《臨床工学技士》

- ・出身地 栗原市
- ・趣味 ゴルフ、城巡り
- ・好きな食べ物 焼き鳥、天ぷら
- ・最近ハマっている事 仕事終わりにゴルフの打ちっ放しに行くこと。
- ・最近とても驚いた事 夜中にyoutubeを見ていたら、ホラー映画の広告が流れてビビったこと。

平成31年4月に入社しました。臨床工学技士の遠藤元大と申します。主に透析センターでの業務に従事しています。一日でも早く患者様やスタッフの方々に信頼して頂ける臨床工学技士になれるように努力しますので、よろしくお願い致します。



■循環器内科専門外来 毎日外来診療を行っています。\*水曜午後は休診、金曜午後は隔週。詳しくはお尋ね下さい。

■リウマチ・膠原病外来 担当は若林病院(IBNTT病院)名誉院長 佐々木毅先生。4月は4日(土)、18日(土)

■健康コラム、医徳会ブログ、更新中!  
スマートフォンサイトも更新しています!

+ 真壁病院

診療予定もスマホでチェック! アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>

スマホ用  
看護部サイトも  
ご覧下さい!

