

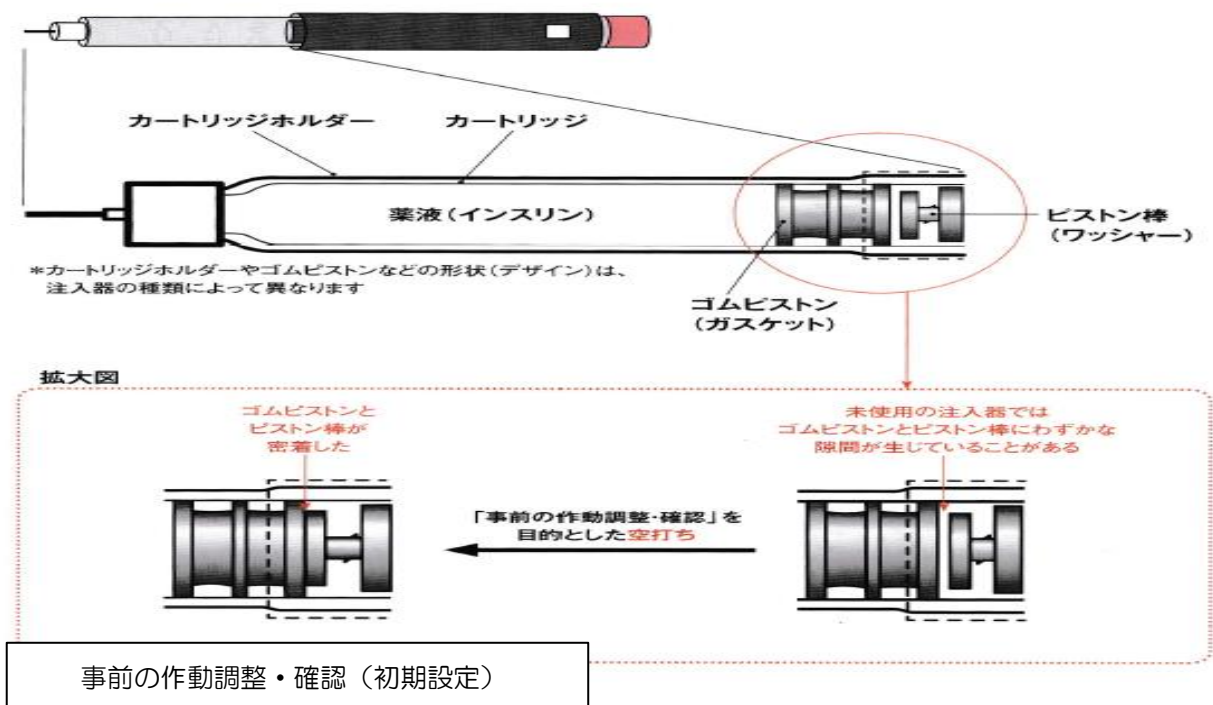


春になってガーデニングや田植え、畑仕事など、活動量が増える方も多いかと思います。

忙しい生活の中、短時間で注射を済ませようとし、インスリン治療が上手くいかず、血糖コントロールが不良になる方も少なくありません。今回は、インスリン治療をしっかりと行うための復習になります。

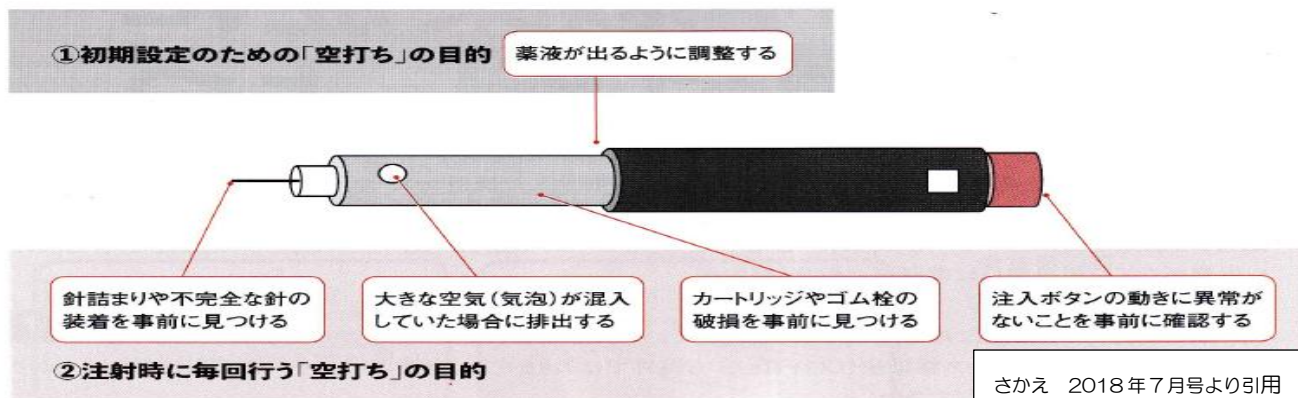
～ 今さら聞けない！知っているようで知らない「空打ち」とは？ ～

インスリン注射器



インスリン注射を打つ際には「空打ち」を行います。皆さんは、なぜ空打ちが必要なのかをご存じでしょうか？

初めて注射器を使用する際、ピストンの位置を調整してインスリンが出る状態にしなければなりません。使い始めの時は、ピストン棒とゴムピストンの間に隙間が生じている事があります。この隙間はインスリンの量を不正解にするので、空打ちを針先から液が出るまで、繰り返し行って調節しましょう。



また、注射を打つときも毎回行う事が大切です。カートリッジ内に大きな空気(気泡)が混入していると正しい量の薬剤が出ない事があります。

決して「面倒だから」「もったいないから…」と思わないでください。

治療のために必要な「インスリン」をしっかりと体に入れるための「空打ち」です。とても大切なことですので確認することを意識し、実践してください。



みなさん、体力が低下していませんか？

新型コロナウイルス感染拡大対策のため自宅で自粛している状態が続いています。いつもより活動量が大幅に減り、ゴロゴロ横になっている時間が増え、日ごろ全く運動習慣がない方でも、仕事に行っていた方が動いていたんだなあ、と実感する方が多いかと思います。

動作が少なすぎることで身体の重さ・だるさを感じたり、体力や筋力の低下を感じ始めます。そのままにしておくと、自粛制限が緩和された後に待ちうける、蒸し暑い梅雨に抵抗ができなくなり、体調も崩れやすくなります。

今から生活動作を増やす、偏った食事内容に気を付けるなど、自己管理をして行きましょう。

管理栄養士より
元気になるレシピ

♪あさりの酒蒸し♪

材料(2人分)

- あさり(殻付き) …… 250g
 - 新玉ねぎ …… 60g
 - ミニトマト …… 8個
 - ブロッコリー …… 60g
 - バター …… 10g
- (コレステロールを気にする方は
オリーブオイルに変更。分量は同量でOK)
- 白ワイン または 日本酒
…………… 大さじ 3
 - 水 …… 200ml

一人分/120kcal

作り方

- ① あさりが重ならず収まるくらいの小鍋(フライパン)を使います。あさりと玉ねぎ、白ワイン(日本酒)を入れて強火にかけます。
- ② 沸騰しているところに、鍋をゆすって全体に火を入れます。そして殻が開いたらバターをいれ、ブロッコリーを入れて、弱火で3分程煮ます。
- ③ 最後にミニトマトを加え、1分程煮たら火を止め、冷めたら皿に移して完成です。(ミニトマトは①の時にいれてもOKです)



「あさり」は女性が積極的に摂りたい栄養素の宝庫です。

この時期の「あさり」は産卵を控えて実が肥えて、うまみも増します。

古来より日本人にとって、非常に親しみのある食材であり、重要なタンパク源でした。

しかも、ビタミンB12や鉄などの「造血成分」を多く含み、貧血防止に良いことが知られていますが、ヘアケアとスキンケア作用があることに、意外と知られていないようです。

皮膚や髪の主成分であるタンパク質を作る「亜鉛」も豊富に含まれるため、代謝を助ける働きを持つビタミンB12とのダブル効果で、健康的な髪や皮膚が作られます。

今回の料理では、ビタミンCが豊富な「ブロッコリー」と一緒にとる事で、亜鉛の吸収率を高め、コラーゲンの合成を助けることができる他、造血作用のある葉酸も豊富に含まれるため、年齢肌や貧血が気になる女性の強い味方です。旬の食材を上手に摂り入れていきましょう♪

