



## ●暑い日の「おやつ」について考えましょう。

蒸し暑い夏がやってきました。暑いから、お風呂上がりに、のどを潤す気分で気軽に食べてしまう「アイス」。「アイス」は大きく分けて、乳脂肪を含むアイスクリーム・アイスミルクと含まないラクトアイス・氷菓があります。

アイスは総じてカーボ量（糖質量）は目立って高くありませんが、脂質の高いものが増えてきています。

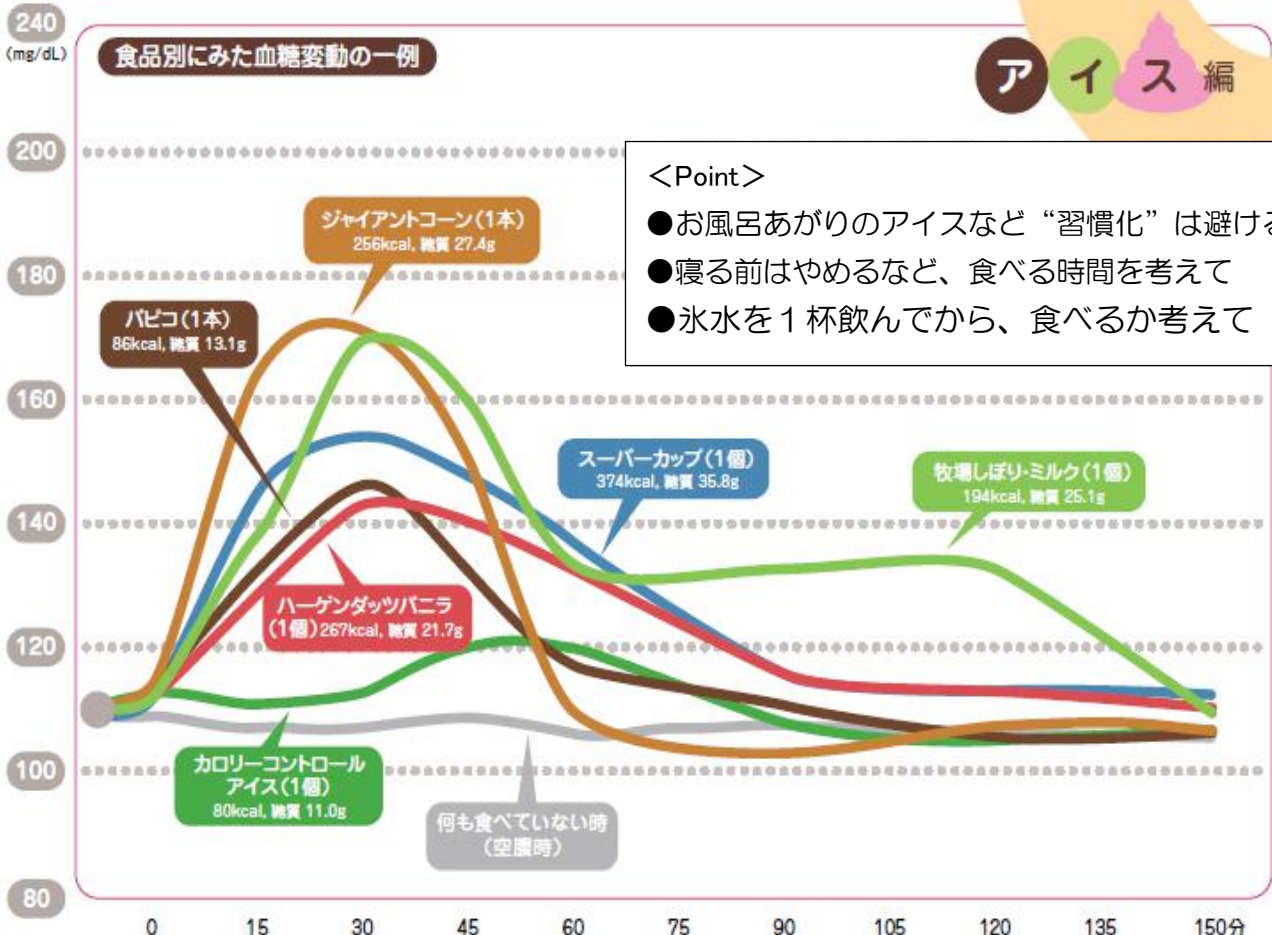


例えば、高級アイスは、量が少なめなのでカロリーも抑えられるかと思いがちですが、コクを強め、口当たりを滑らかにするために脂肪分や糖質が多く入っているので、エネルギー量やカーボ量が高めになります。

お風呂上がりに食べるアイスは“別腹”という人も少なくありませんが、それを習慣化してしまうのはよくありません。まずは氷水を飲んで乾きの衝動を抑えてみましょう。また、ブルーベリー、パイン、バナナなど、種のない果物を大きめに切って凍らせるのも手。アメのように口の中で転がしながら、ゆっくり楽しめますよ。

“アイスが溶けるのがもったいないから”を言い訳にして、ついつい1パッケージを食べ切りがちです。溶け始めると量の調節がしにくいので、始めに1/2量を取り分け、半分は冷凍庫へ戻すという“2度楽しむ”方法もあります。自分の食べる量や時間、収監などを把握し、工夫しながら楽しんでください。

グラフは、糖尿病患者さんへ対象食品(1食分)を摂取してもらい、血糖自己測定を実施。血糖値は、その人の体格、体質、治療法、体調やテスト前の食事など、様々な影響とともに反映されます。同じ食品でも、摂取した患者さんのプロフィールや体調、摂取した商品の原材料、重量などによっても異なります。





## ～・●お知らせ●・～

当クリニックでは、今年の7月1日から「**検診センター**」を新設しました。  
自分の健康状態を知り、病気になりそうな要因を見つけ出すことが健康管理の第一歩です。健康診断を受診されて異常があったけど、どこに相談したらいいんだろう…?とお悩みの方、当院では健康診断から、特定保健指導、治療までをサポートさせていただいています。お気軽に、ご相談ください。

😊院長先生😊カメラチェック中



### ◎健診センター（要予約）

- ・一般健康診断・特定検診
- ・人間ドック・上部内視鏡検査
- ・腫瘍マーカー・アミノインデックス
- ・オプション検査（ピロリ菌抗体検査など）
- ・特定保健指導

（保健師・管理栄養士による生活習慣病の予防指導）



暑い日は、料理をしたくないときがありまよね。ですが、毎日「そうめん」だけの食生活では、夏バテになってしまいますよね。今回も、季節の野菜を使って栄養満点、簡単な時短料理をご紹介します♪



「さば缶入り・トマトのカップ焼き」・214kcal

- 材料 4人分  
サバの缶詰（水煮）・・・一缶（切れ身が4個入）  
トマト（中サイズ）・・・4個  
マヨネーズ・・・大さじ2  
とろけるスライスチーズ・・・4枚  
ピーマン・・・1個（2mmほどの輪切りにする）

●作り方

- ①トマトの中身をくり抜き、さばを一個ずつトマトの中身に入れる。（くり抜いたものは、カレーやサラダに入れるドレッシングと食べても良い）
- ②マヨネーズを一つずつ、トマトに大さじ0.5を入れ、その上にチーズ1/2枚、輪切りにしたピーマンをのせる。
- ③トースターで約5分ほど加熱する。綺麗な焦げ目が出来れば完成です。



「夏野菜の揚げびたし」・194kcal

- 材料 4人分  
なす・・・3本  
赤パプリカ・黄パプリカ・青ピーマン・各1個ずつ  
スナップエンドウ・・・8本（仕上げ用・ゆでておく事）

調味料 ★白だし・・・50cc/水110cc  
★青ネギ・・・1本（小口切り）  
★生姜（すりおろしたもの）大さじ1  
を合わせ、先に煮立たせておく

揚げ油・・・適量

●作り方

- ①なすは5分ほどあく抜きし、水気を切る。それぞれ乱切りし、食べやすい大きさに切る。
- ②170℃に熱した油で、なす・パプリカ・ピーマンを揚げる。
- ③油を切ったら、合わせ調味料★に野菜を入れ、仕上げにスナップエンドウを飾りにのせる。