



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

令和5年・2月号

春になると、衣替えがはじまりますね。重いコートやセーターで体型をカバーしていただけれど、薄着になるにつれて「ポッコリお腹が目立ってきて、嫌になる」という患者さんが少なくありません。薄着になる前に、ポッコリお腹をスッキリさせておきましょう。

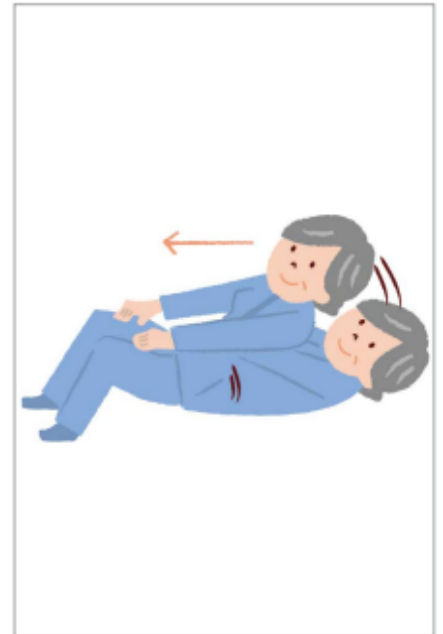
●日常生活の中でできるレジスタンス運動

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動

～ 腰に負担をかけない腹筋運動 ～

レジスタンス運動※を、主要な筋肉群を含んだ8～10種類を週に2～3日行うことが推奨されています。その1つとして腹筋運動がお勧めです。かつては足を伸ばし上体を完全に起こす腹筋運動が行われていましたが、これは腰に過度な負担がかかります。そのため、膝を曲げ肩甲骨が浮く程度に上体を起こすことで、腰への負担軽減になります。

膝を曲げて仰向けになり、腿の上に自然に添えた両手を膝の方に進めながら、へそをのぞくようにゆっくり上体を起こします。両手が膝に触れたらゆっくりと戻す動作を10～15回として1～2セット行います。



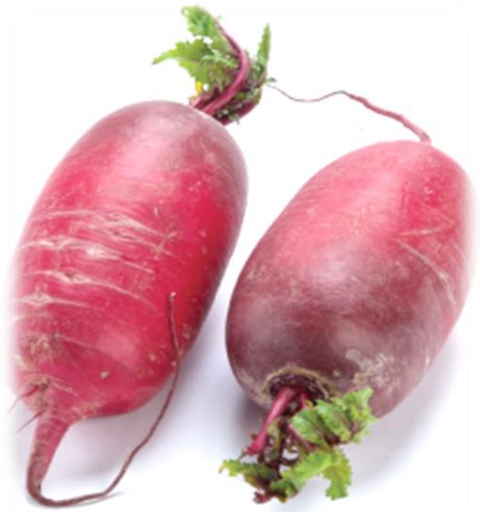
●2型糖尿病患者さんの脳梗塞リスクについて

2型糖尿病患者さんは高血糖に伴い、動脈硬化が進行する可能性があります。その結果、糖尿病でない人に比べると、脳梗塞になるリスクが2～3倍高くなるという報告もあります。特に高齢患者さんは、脳梗塞になると認知症など後遺症が残ってしまう可能性が高くなります。

また、低血糖も脳梗塞のリスクを高めることが知られているため、十分な注意が必要です。脳梗塞を予防するためにも主治医の先生と十分に相談しながら、ご自身に合った適切な血糖コントロールを目指しましょう。



旬の野菜と栄養の話 ～大根～



スーパーには青首大根がほぼ一年中並びますが、大根の旬は冬で、一番おいしい時期です。

大根にはでんぷん分解酵素のアミラーゼ・たんぱく質分解酵素のプロテアーゼ、脂質分解酵素のリパーゼが含まれます。

最近では色鮮やかな大根などが登場しており、外皮も中身も赤い紅久留里大根の抗酸化力を比較すると約11倍高い値で、品種によって異なる事がわかります。

通常の大根もアミラーゼなどの酵素が含まれているので、胃腸に優しく、クセも無いので、どの料理にも相性ピッタリです。

※ 煮物などを作るときは、一度、下ゆでしてから使うと、味がしみ込みやすくなります。

管理栄養士より●身体・心 よろこぶレシピ●「大根ステーキ」



材料 (4人分)

だいこん 大 1/2 本
豚バラ肉スライス 8枚(100gくらい)

下味用

水 … 1000ℓ
めんつゆ 3倍希釈 … 50cc
生姜のつゆ … 大さじ1

仕上げの味付け

サラダ油 少々
みりん… 大さじ1
めんつゆ 3倍希釈 … 大さじ2

こしょう 適量



作・管理栄養士

作り方

- ① 大根は皮をむいて、3cm幅くらいの輪切りにする。
できれば面取りをすると、煮崩れしにくくなります。
※ 面取り：料理で、芋・大根などの切り口の角を薄く、そぎ取ること。
煮くずれを防ぎ、出来上がりを美しくするために行います。
- ② 大根を水から茹で上げる。箸でさせるくらいの硬さ。
- ③ 下味をつけて、味がしみ込んだら、軽かつゆを切って、熱を冷まします。
- ④ 豚バラ肉を写真のように巻いて、熱したフライパンに入れて、中火で両面を焼きあげます。
まだ、大根が硬い場合は、下味用のつゆを、大さじ2～3ほど入れて、フライパンのふたをし、蒸し上げるようにすると、美味しくいただけます。

栄養素 (一人分)

エネルギー量：128kcal たんぱく質：3.8g 脂質：10.8g 炭水化物：3.0g (糖質 2.0g 食物繊維 1.0g)