


献立名	鮪の山茶揚げ		材 料 名				(1人分)
			材 料	(g)・(cc)	栄養価	材 料	
	写 真						
	鮪	45	56 kcal	ブイヨン	0.5	1 kcal	
	薄口醤油	3	2 kcal	クチナシの実	0.5	2 kcal	
	酒	3	3 kcal	茶蕎麦	0.5	1 kcal	
	塩・胡椒	0.1/0.01	0 kcal	刻み海苔	0.01	0 kcal	
	小麦粉	0.5	2 kcal	卵白	0.01	0 kcal	
	卵	5	8 kcal	菜種油	8	74 kcal	
	パン粉	5	19 kcal	銀杏(2粒)	10	19 kcal	
	抹茶	0.1	0 kcal	塩	0.1	0 kcal	
	干し柿	15	41 kcal	菜種油	0.5	5 kcal	
	クリームチーズ	10	35 kcal				
	さつま芋	20	26 kcal	紅葉	—		
	出し汁	30	1 kcal	柿の葉	—		
	薄口醤油	2	1 kcal				
	味醂	1	2 kcal				
砂糖	1	4 kcal					
			総 栄 養 価		302 kcal		
レ シ ピ							
① 鮪(刺身用の柵)を薄口醤油・酒に1~2時間浸け込み、冷蔵庫で寝かせてヅケにします。冷蔵庫からヅケになった鮪を取り出し、適量の塩・胡椒をまぶして更に下味を付けます。							
② 干し柿を開いて中のワタを取り除き、その上からクリームチーズを塗って“のの字巻き”にします。“のの字巻き”にした干し柿はラップで包んで冷凍庫で1~2時間寝かせて、切り易い硬さに調整します。							
③ 金時芋を皮付きのまま2~3cm大の厚さで輪切りにし、出し汁・薄口醤油・味醂・ブイヨン・砂糖で味付けした調味液で煮ます。又、調味液には包丁で割ったクチナシの実を入れて色付けします。							
④ 茶蕎麦(乾麺)を2本を10cm程度の長さになり、一方の先端を卵白・刻み海苔で留めて170℃の油で素揚げします。先端が開いたら油から取り出し、荒熱を取った後に銀杏を刺して松葉銀杏を作ります。							
⑤ パン粉に抹茶粉を合わせてフードプロセッサーにかけ、抹茶パン粉を作ります。							
⑥ 下味を付けた鮪のヅケに小麦粉・溶き卵・抹茶パン粉を付け、190~200℃の油で表面をパリッとなる様に瞬間的に揚げます。 ※ 揚げ過ぎると抹茶の色が飛んでしまうので注意が必要です。鮪はレアの状態になります。							
⑦ 器に金時芋を枕として盛り付け、その上に鮪の山茶揚げを盛り付けます。付け合せに干し柿のレアチーズ巻きと茶蕎麦の松葉銀杏を添え、秋の葉を飾り付けます。 ※ 茶畑を連想させる盛り付けにします。							

アピールポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ 錦秋の八女の茶畑をイメージして盛り付けました。 ・ 器は旧立花藩の御用窯であった男の子焼を使用しています。 ・ 食材は地産地消にこだわり、野菜や山菜はもちろんの事、奥八女星野産の抹茶や茶蕎麦、小麦粉や菜種油に至るまで地元の食材を使用しています。 <p>※ 小麦粉は八女の銘菓黒棒に使用されるシロガネコムギとチクゴイズミを使用しています。</p> <p>※ 油は筑後浮羽産の稀少な国産菜種油を使用しています。</p>

食材の効能
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮪 良質のタンパク質と不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)、鉄、タウリン、ビタミンE等を豊富に含み、血液をサラサラにし、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞や血圧の予防と改善に効果があります。 ・ お茶 抗酸化作用や血圧・血統上昇抑制作用、血中コレステロール低下作用、口臭予防、老化予防等に効果があり、美肌効果もあると言われています。 ・ 菜種油 菜種油に含まれるリノール酸は悪玉コレステロールを減らし、オレイン酸は血中コレステロール値を下げる効果があります。

献立名	筍と鰻のミルフィーユ		材 料 名				(1人分)
			材 料	(g)・(cc)	栄養価	材 料	
	写真						
		筍 (穂先)	30	8 kcal			kcal
		筍 (胴20g)	×2=40	10 kcal			kcal
		出し汁	30	1 kcal			kcal
		薄口醤油	3	2 kcal			kcal
		味醂	1.5	3 kcal			kcal
		鰻 (20g)	×3=60	176 kcal			kcal
		濃口醤油	5	4 kcal			kcal
		酒	1	1 kcal			kcal
		味醂	1	2 kcal			kcal
		黒砂糖	0.5	2 kcal			kcal
		粉山椒	0.01	0 kcal			kcal
		ミニトマト	15	4 kcal			kcal
		みかん蜂蜜	10	29 kcal			kcal
	木の芽	0.5	0 kcal	総 栄 養 価			
	菊花	0.5	0 kcal	242 kcal			

レ シ ピ


- ① ミニトマトを湯剥きにして、荒熱がある状態でハチミツに浸け込みます。6時間程度冷蔵庫で寝かせてトマトのハチミツ漬けを作ります。
- ② 下処理済みの鰻の白焼きをスチームコンベクションのスチームモードで10分蒸します。
- ③ 蒸し上がった鰻の白焼きに鰻のタレに浸け、スチームコンベクションでのコンビモードで蒸し焼きにします。
※ コンビモード60%の蒸気量で170℃に設定。5分蒸し焼きにした後、再度鰻にタレを塗り、3分蒸し焼きにします。
- ④ 筍は皮のまま灰汁または米のとぎ汁で茹で上げます。串が刺さる程度を目安にします。茹で上がった筍の皮を剥き、穂先は5～7cm程度の長さに切り、胴から根本は0.5～1cm程度の厚さに切って出し汁・薄口醤油・味醂・酒・砂糖で味付けした調味液で煮ます。
- ⑤ 荒熱の取れた鰻の蒲焼を直径5cmのセルクルで型抜きします。又、煮付けた筍(根本を輪切りにした部分)もセルクルの大きさに合わせて型抜きします。
- ⑥ セルクルで型抜きした鰻と筍を鰻、筍、鰻、筍、鰻の順で重ねてミルフィーユにして器に盛り付けます。
- ⑦ 筍の穂先の側面をバーナーで炙りって色付けし、筍と鰻のミルフィーユに立てかける様に盛り付けます。又、ミニトマトのハチミツ漬けも盛り付けて彩りを添えます。

アピールポイント

- ・ 初秋の八女の野山をイメージして盛り付けました。
- ・ 器はパスタ皿を使用し、幅のある縁の余白で竹林の静寂さを菊花とトマトの赤で秋の訪れを表現しています。
- ・ 食材は地産地消にこだわり使用しています。
※ 筍は全国一の生産量と品質を誇る八女立花産を使用しています。
※ 鰻はせいろ蒸しで有名な水郷柳川産を使用しています。
※ ミニトマトのハチミツ漬けに使用したハチミツは、八女の尾根飛形山の名水で育った蜜柑畑で採取された“みかん蜂蜜”を使用しています。
※ 菊花は八女の電照菊を使用しています。

食材の効能

- ・ **筍**
食物繊維は牛蒡や大根等に次いで多く含まれ、動脈硬化の原因になるコレステロールなどの有害物質を吸着し、対外へ排出させる効果があります。又、筍に含まれるチロシンは代謝をコントロールする甲状腺ホルモンの原料になる物質で、心身の健康に欠かせないアミノ酸と言われています。
- ・ **鰻**
ビタミンAは粘膜強化や視覚を正常に保つ働きがあり、ビタミンB1は疲労回復、ビタミンDは骨粗鬆症に効果があります。
- ・ **みかん蜂蜜**
栄養補給はもちろん、整腸作用や咳止めに効果があり、みかんの香りと風味は心身のストレスをほぐす効果があります。

献立名	牛蒡のロールケーキ	材 料 名						
		(1人分)						
写 真		材 料	(g)・(cc)	栄養価	材 料	(g)・(cc)	栄養価	
		卵(全卵)	27	41 kcal	生クリーム	5	22 kcal	
		グラニュー糖	14	54 kcal	グラニュー糖	0.1	0.4 kcal	
		小麦粉	6	22 kcal	粉糖	3	12 kcal	
		ココアパウダー (ピュアブラック)	3	8 kcal	(ノンウエット) ココアパウダー	1	3 kcal	
		牛蒡ピューレ	14	9 kcal	(ピュアブラック)			
		牛乳	3	2 kcal				
		バター	1.5	11 kcal				
		牛蒡	15	10 kcal				
		水	50	0 kcal				
		グラニュー糖	1	4 kcal				
		バター	0.5	4 kcal				
		チョコリキュール	0.1	0.1 kcal				
		パイ生地	20	87 kcal	総 栄 養 価			
		卵(全卵)	2	3 kcal	293 kcal			
レ シ ピ								
<p>① 牛蒡の表面を水洗いし、皮を残したまま7cmの長さに切り分け、縦割りに4等分にします。鍋に等分に切り分けた牛蒡を入れ、水・グラニュー糖・バター・チョコリキュールを加えて弱火で牛蒡が柔らかくなるまで煮てグラッセを作ります。</p> <p>② 荒熱の取れた牛蒡グラッセをパイ生地で一巻きします。パイの表面に全卵を溶いた卵液を塗り、スチームコンベクションのホットモードを210℃に設定して5分焼きます。 ※ 焼き色が付き、パイ生地が膨らめば大丈夫です。</p> <p>③ 小麦粉とココアパウダーをフルイに掛けて合わせます。又、ボールにバターを入れて湯せんに掛けて溶かします。</p> <p>④ ボールに全卵を入れて溶きほぐします。グラニュー糖を加え、ハンドミキサーを高速でしばらく泡立てます。グラニュー糖は3回程に分けて加えます。しばらくして生地がモったりしてきたらハンドミキサーを低速に変えてキメを調整します。</p> <p>⑤ 生地をミキサーで持ち上げて“のの字”が書けるようになったら、小麦粉とココアパウダーを混ぜた粉を2～3回に分けて生地に加えてゴムべらで混ぜます。 ※ ボールを回して生地をこねない様に素早く下から上へ混ぜて生地に粉を馴染ませます。</p> <p>⑥ 牛蒡ピューレ・牛乳・溶かしバターを粉の馴染んだ生地一気に加えてゴムべらで混ぜます。 ※ しっかりと混ぜ込みます。</p> <p>⑦ ロールケーキ用の天板に出来上がった生地を流し込んでカード等で均一に広げます。次に天板を軽く落として空気を抜きます。スチームコンベクションのホットモードを180℃に設定して10分焼きます。</p> <p>⑧ 鍋に水・グラニュー糖を入れてシロップを。又、生クリーム・グラニュー糖を合わせてホイップクリームを作ります。</p> <p>⑨ 焼き上がったスポンジを天板から外して網の上で冷まします。 ※ スポンジの表面にラップを被せ、後で焼き目を綺麗に剥きます。</p> <p>⑩ 冷ましたスポンジにシロップを薄く刷毛で塗り、その上からホイップクリームを塗ります。</p> <p>⑪ クリームを塗ったスポンジの上に牛蒡のパイ巻きを載せてスポンジを巻いてロールケーキを作り、出来上がったロールケーキを30分程度冷蔵庫で寝かせます。</p> <p>⑫ 冷蔵庫から取り出したロールケーキを3～4cm大の大きさに切り分け、それぞれの上から茶こしを使って粉糖を振掛けて化粧して皿に盛り付けます。皿の右手前に紅葉の型紙を置き、その上からココアパウダーを振掛けて飾り付けます。</p>								

アピールポイント

- ・ モノトーンを基調として秋の静寂さを表現しています。
 - ・ フルーツではなく根菜とココアパウダー(ピュアブラック)を用いて糖분을控え、ビターな大人の味に仕立てました。
 - ・ 生地や具材に野菜を用いる事で和のテイストを出してみました。
 - ・ 食材は地産地消にこだわり使用しています。
- ※ 小麦粉は八女の銘菓黒棒に使用されるシロガネコムギとチクゴイズミを使用しています。

食材の効能

- ・ **牛蒡**
牛蒡の食物繊維が胃腸とコレステロールをコントロールし、便通を良くします。むくみを無くし、美肌効果があり、動脈硬化を無くして癌や高血圧を防ぐ効果もあります。
- ・ **ココア**
ポリフェノールがウォーミングアップ効果を持続させて準備体操後の平衡機能や筋力バランスを維持して身体の動き易さを持続させます。又、テオプロミンは脳を活性化させる効果があります。

「世界糖尿病デーに対する私たちの取り組み」

11月14日は「世界糖尿病デー」でした。

いまや糖尿病は世界的な流行病とみなされており、爆発的に増加していることがグローバルに報告されております。

国際的な組織であるライオンズクラブとしても、グローバル奉仕の新たな枠組みとして、糖尿病に関する活動を特に重視するとの発表がありました。

ライオンズクラブが掲げる「力を合わせて糖尿病と闘う」を受け止め、11月13～19日の糖尿病に取り組む世界奉仕ウィークには、各クラブが新たな課題として取り組まれていると思います。

一般的に糖尿病は生活習慣病といわれており、特に日頃の食生活の習慣が大きな要因となっています。ただ自分が糖尿病にかかっていると気付いていない人も多いそうです。

そこで大切なのが日頃の健康管理のために、定期的な健康診断を受けたり、日頃の食事の量や質を見直すことがとても大切なのです。

糖尿病になって一番怖いのが合併症です。目が見えなくなったり、手先足先のしびれ、腎臓病など様々な病気を引き起こします。また、様々な治療の障害になるのです。

今すぐにでも私たちに出来ること、それは今日の食事から見直してみることです。

今現在糖尿病の方はもちろんのこと、全ての方が予備軍と云われる今日、あなたは食事に気を配っていますか？

地元の食材を使ったカロリー控えめで美味しいレシピで、健康食生活をはじめませんか。

ちくご菜の花ライオンズクラブ
FWT地区コーディネーター
柳 徳枝

(資料提供：医療法人柳育会 柳病院
：ひまわりフードサービス)

糖尿病食

糖尿病の食事療法は、良好な血糖コントロールを保ちながら、さまざまな合併症を防ぐことを目的としています。そのためには日常の生活に必要なエネルギー量や種々の栄養素をとるようにします。適正なエネルギー量は主治医と相談して決めてもらいましょう。

糖尿病食には、4段階のカロリー区分があります。

1200Kcal、1400Kcal、1600Kcal、1800Kcal です。

自分に合った必要カロリーの食事を摂ることにより、血糖コントロール、合併症の予防につながります。

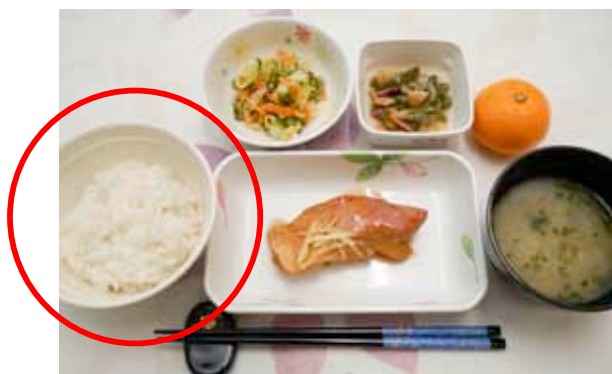
〈自分に合った必要カロリーの算出方法〉

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

標準体重(kg) × 25 ~ 30 = 自分にあった必要カロリー(Kcal)

今回は1日1600kcalのお食事を基本に1週間分の献立を提案します。

1400kcalや1800kcalの献立では基本は主食の量で調整し、献立によっては副食の量でも調整します。



ご飯を3食食べる場合の目安量

ご飯 100g
1400kcal

ご飯 165g
1600kcal

ご飯 200g
1800kcal



1 day 1562kcal



朝 484kcal たんぱく質 14.3g
脂質 12.3g
塩分 1.6g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

なすの炒め煮 74kcal

なす 90g 濃口醤油 5g

人参 5g 砂糖 3g

油揚げ 5g 油 2g

白菜と玉葱の味噌汁 26kcal

白菜 20g こねぎ 3g

玉葱 8g 合わせ味噌 8g

牛乳 134kcal

牛乳 200ml

昼 566kcal たんぱく質 21.3g
脂質 12.1g
塩分 3.5g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

レンコンとひき肉のふわふわ焼き 159kcal

蓮根 40g みりん 2g

鶏ひき肉 40g 料理酒 2g

卵 15g 薄口醤油 5g

片栗粉 7g みりん 3g

卸生姜 2g 片栗粉 0.5g

濃口醤油 3g

かぼちゃの煮物 67kcal

南瓜 40g 砂糖 3g

玉葱 40g だし汁 25g

濃口醤油 5g きぬさや 3g

カリフラワーのサラダ 72kcal

カリフラワー 40g

ロースハム 10g

サウザンアイランドドレッシング 10g

みつばと麩の清汁 18kcal

みつば 3g

錦糸玉子 8g

おつゆ麩 2g

薄口醤油 4g



夕 **512kcal** たんぱく質 23.7g
脂質 4.8g
塩分 2.8g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

魚の味噌煮 148kcal

白身魚 70g 料理酒 8g
しょうが 2.5g 濃口醤油 2.5g
合わせ味噌 16g 水 30g
砂糖 8g しょうが 3g
みりん 8g

土佐酢和え 54kcal

キャベツ 40g かつお節 1g
きゅうり 30g 酢 6g
錦糸玉子 10g 砂糖 3g
人参 10g 薄口醤油 1g

ピーマンと焼き豚のソテー

ピーマン 20g
焼き豚 10g
玉葱 20g
塩 0.2g
こしょう 少々
油 1g

みかん 23kcal

みかん 50g



2 day

朝 541kcal

たんぱく質 17g
脂質 19g
塩分 2.2g

ロールパン 190kcal

ロールパン 60g
マービ-ビ-ナツジャム 10g

バナナ 112kcal

バナナ 130g(1本)

牛乳 134kcal

牛乳 200ml

きのこのホタテスープ 77kcal

しめじ 10g クリームシチュー 10g
マッシュルーム 10g 牛乳 10g
タマネギ 10g 水 140g
ペーコン 5g

昼 575kcal

たんぱく質 26.9g
脂質 14.9g
塩分 2.8g

ご飯 249kcal

ご飯 165g 塩 1.5g

豚肉のねぎ塩炒め 123kcal

豚肉 60g きゃべつ 20g
根深ねぎ 40g 人参 20g
料理酒 2g 塩 0.1g
こしょう 少々
油 1g

チンゲン菜の炒め煮 31kcal

チンゲン菜 50g 砂糖 2g
むきえび 10g 濃口醤油 2g
油 1g

アスパラの明太マヨ和え 126kcal

アスパラ 60g ホールコーン 10g
天ぷら 15g たらこ 5g
人参 10g マヨネーズ 10g

さつま芋の味噌汁 46kcal

さつま芋 15g こねぎ 3g
玉葱 15g 合わせ味噌 8g

夕 510kcal

たんぱく質 24.9g
脂質 7.6g
塩分 3.9g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

魚の甘酢あんか 142kcal

白身魚 70g 砂糖 4g
卸生姜 1g 濃口醤油 3g
料理酒 2g 薄口醤油 1g
塩 0.5g 片栗粉 1g
玉葱 30g 酢 3g
ピーマン 15g
パプリカ 10g

かぶの青じそ和え 16kcal

かぶ 50g ハオイル青ジソドレッシング 5g
人参 10g

春雨と卵のソテー 105kcal

春雨 6g 塩 0.5g
かに棒 10g 薄口醤油 1g
いんげん 10g コンソメ 1g
卵 30g
玉葱 15g

キャベツの中華スープ 8kcal

キャベツ 20g 中華味 2g
きぬさや 5g 薄口醤油 3g

3 day 1554kcal



昼 476kcal たんぱく質 16.2g
脂質 10.7g
塩分 2g

朝 476kcal たんぱく質 16.2g
脂質 10.7g
塩分 2g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

白菜と天ぷらのくたくた煮 64kcal

白菜 80g 砂糖 2g

天ぷら 20g 濃口醤油 5g

人参 10g 七味唐辛子 0.1g

油 1g

もやしとしめじの味噌汁 29kcal

もやし 20g こねぎ 3g

しめじ 8g 合わせ味噌 8g

牛乳 134kcal

牛乳 200ml

ご飯 249kcal

ご飯 165g

魚のごま煮 84kcal

白身魚 70g 水 7g

しょうが 40g 白ごま 1g

濃口醤油 15g 練りごま 3g

砂糖 7g しょうが 3g

料理酒 2g

いんげんと椎茸の炒め煮 67kcal

いんげん 40g 砂糖 3g

人参 40g 濃口醤油 5g

干し椎茸 5g 油 2g

ちくわ 10g

キャベツのフレンチ和え 36kcal

キャベツ 40g

カニ棒 10g

フレンチドレッシング 10g

けんちん汁

大根 10g

人参 5g

ごぼう 5g

木綿豆腐 30g

こねぎ 3g

ごま油 0.5g

薄口醤油 4g



夕 **606kcal** たんぱく質 27.7g
脂質 5.5g
塩分 2.2g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

鶏肉の味噌漬け焼き 220kcal

鶏もも肉 70g 卸生姜 1g
赤色辛味噌 2.5g ピーマンミックス 30g
砂糖 16g 塩 0.1g
みりん 8g こしょう 少々
料理酒 8g 油 1g

小松菜とえのきの煮付 28kcal

こまつな 60g 濃口醤油 5g
えのきたけ 20g 砂糖 2g
人参 10g

里芋の旨煮 56kcal

里芋 60g
砂糖 2g
濃口醤油 3g
だし汁 25g
グリーンピース 3g
キウイフルーツ 53kcal
キウイフルーツ 100g



4 day 1568 kcal



朝 476kcal たんぱく質 16.2g
脂質 10.7g
塩分 2g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

ブロッコリーとかに棒のソテー 58kcal

ブロッコリー 70g 薄口醤油 4g

かに棒 20g 塩 0.3g

油 2g こしょう 少々

ナスと玉葱の味噌汁 28kcal

ナス 20g こねぎ 3g

玉葱 8g 合わせ味噌 8g

牛乳 134kcal

牛乳 200ml

昼 476kcal たんぱく質 16.2g
脂質 10.7g
塩分 2g

ひじきの混ぜご飯 330kcal

ご飯 165g 濃口醤油 6g

ひじき 1g 砂糖 3g

油揚げ 15g 塩 0.3g

人参 10g 料理酒 2g

鶏の照り焼き黒酢風味 204kcal

鶏もも肉 70g 油 1g

酢 5g ブロッコリー 20g

濃口醤油 5g ホールコーン 5g

料理酒 3g 塩 0.3g

みりん 3g こしょう 少々

油 油 1g

アスパラの柚子ドレ和え 55kcal

グリーンアスパラ 60g ロースハム 10g

人参 10g ノンオイルゆず 10g

玉葱 20g

ほうれん草の清汁 13kcal

ほうれんそう 15g

手まり麩 2g

薄口醤油 4g



夕 606kcal たんぱく質 27.7g
脂質 5.5g
塩分 2.2g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

魚のきのご焼 89kcal

白身魚 70g 干し椎茸 1g
塩 0.3g 玉葱 20g
こしょう 少々 マーガリン 1g
料理酒 2g レモン 25g
しめじ 20g

豚肉のべっこう煮 88kcal

豚肉スライス 40g みりん 2g
大根 60g 砂糖 1g
いんげん 4g 濃口醤油 5g
人参 10g だし汁 25g
油 1g

ツナと玉葱のソテー 55kcal

シーチキン 10g
玉葱 40g
人参 5g
塩 0.2g
こしょう 少々
油 1g

キャベツのゆかり和え 16kcal

キャベツ 60g
ゆかり 1g



5 day 1599 kcal

朝 569kcal

たんぱく質 15.9g
脂質 12.2g
塩分 2.2g

キャロットパン 284kcal

キャロットパン 90g

コーンスープ 88kcal

コーンクリーム 15g 牛乳 10g

ホールコーン 15g 水 140g

バナナ 24kcal

バナナ 130g (1本)

のむヨーグルト 85kcal

のむヨーグルト 110g

昼 440kcal

たんぱく質 21.5g
脂質 4g
塩分 2.2g

ご飯 249kcal

ご飯 165g 塩 1.5g

魚のみりん焼 167kcal

白身魚 70g アスパラ 20g

薄口醤油 1g 人参 10g

料理酒 1g 塩 0.1g

みりん 5g こしょう 少々

白ごま 0.5g 油 1g

白菜のゆず和え 14kcal

白菜 50g ハンオイルゆずドレッシング 5g

人参 5g

里芋のかか煮 136kcal

里芋 40g 砂糖 3g

玉葱 40g 濃口醤油 5g

かつお節 0.5g だし汁 25g

きぬさや 3g

豆腐とかいわれの清汁 20kcal

豆腐 30g 薄口醤油 4g

かいわれ菜 3g

夕 590kcal

たんぱく質 25.6g
脂質 9.4g
塩分 1.8g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

しぎなす 142kcal

豚肉 40g 合わせ味噌 8g

なす 80g 砂糖 3g

玉葱 40g 濃口醤油 2g

人参 10g 油 1g

ピーマン 30g

大根のなめ茸和え 18kcal

大根 40g なめ茸 10g

人参 10g 濃口醤油 1g

卵のお好み焼き風 127kcal

キャベツ 30g 昆布だし 1g

もやし 20g 小麦粉 8g

むきえび 10g お好みソース 5g

卵 40g 青のり 1g

山芋 10g

6 day 1575kcal

朝 470kcal

たんぱく質 14.5g
脂質 11g
塩分 2.1g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

ひじきの煮付 58kcal

ひじき 3g 油 1g
人参 10g 砂糖 2g
天ぷら 10g 濃口醤油 6g
いんげん 7g みりん 2g

えのきの味噌汁 24kcal

えのきたけ 20g こねぎ 3g
人参 8g 合わせ味噌 8g

牛乳 134kcal

牛乳 200ml

昼 567kcal

たんぱく質 34.1g
脂質 10.5g
塩分 4.5g

とうもろこしご飯 250kcal

精白米 70g 塩 1.5g
ホ-ルコーン 20g バター 2g
料理酒 2g

鮭のザンギ 167kcal

鮭 70g チンゲンサイ 30g
卸にんにく 1g 油 1g
卸生姜 .1g 塩 0.1g
濃口醤油 5g こしょう 少々
料理酒 5g レモン 25g
片栗粉 5g
小麦粉 2g

芋煮 136kcal

里芋 30g かつおだし 0.5g
豚肉 20g 砂糖 2g
白菜 30g 濃口醤油 4g
根深ねぎ 5g 料理酒 2g

ほうれん草の和え物 24kcal

ほうれん草 50g 砂糖 2g
しめじ 30g 薄口醤油 1g
酢 3g

けの汁 61kcal

大根 20g 油揚げ 5g
人参 10g かつおだし 1g
高野豆腐 1g 合わせ味噌 12g
干し椎茸 1g

夕 538kcal

たんぱく質 31.3g
脂質 17.6g
塩分 1.9g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

鶏のマヨネーズ焼 178kcal

鶏もも肉 70g ブロッコリー 30g
塩 0.5g 塩 0.1g
こしょう 少々 こしょう 少々
料理酒 3g 油 1g
マヨネーズ 8g

アスパラのフレンチ和え 36kcal

アスパラ 40g フレンチドレッシング 5g
むきえび 10g

ツナと豆腐の炒め物 75kcal

シ チキン 8g 塩 0.3g
にら 20g こしょう 少々
木綿豆腐 20g 濃口醤油 3g
根深ねぎ 5g 油 1g

7 day 1598kcal

朝 467kcal

たんぱく質 15.9g
脂質 10.9g
塩分 1.8g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

大根のそぼろ炒め 60kcal

大根 60g 油 1g
鶏ひき肉 15g 塩 0.5g
玉葱 濃口醤油 3g
卸生姜 0.3g 料理酒 2g

小松菜の味噌汁 24kcal

小松菜 15g 合わせ味噌 8g
人参 5g

牛乳 134kcal

牛乳 200ml

昼 572kcal

たんぱく質 22.6g
脂質 19.1g
塩分 3.3g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

焼き魚のタルタルソースかけ 145kcal

白身魚 70g もやし 20g
塩 0.5g 人参 10g
こしょう 0.1g 塩 0.2g
タルタルソース 12g こしょう 少々

きゅうりの香味和え 28kcal

きゅうり 40g
ホールコーン 10g
香味ドレッシング 10g

じゃが芋とベーコンのソテー 136kcal

じゃが芋 40g 油 1g
玉葱 40g 塩 0.1g
ベーコン 20g こしょう 少々
乾燥パセリ 0.1g

野菜スープ 13kcal

いんげん 10g コンソメ 2g
人参 10g 薄口醤油 1g
しめじ 10g

夕 559kcal

たんぱく質 31.9g
脂質 9.4g
塩分 2.2g

ご飯 249kcal

ご飯 165g

蒸し鶏の梅肉ソースかけ 130kcal

鶏もも肉 70g ほうれん草 20g
塩 0.3g だし汁 10g
料理酒 10g 薄口醤油 1g
ノンオイル梅ドレッシング 12g

春菊の胡麻和え 19kcal

春菊 50g 濃口醤油 3g
人参 10g 砂糖 0.5g
すりごま 2g

けんちん煮 101kcal

木綿豆腐 80g 油 2g
糸こんにゃく 40g 砂糖 1g
人参 20g みりん 3g
根深ねぎ 5g 濃口醤油 6g
柿 60kcal
柿 100g

糖尿病食について

病院に入院する患者でも糖尿病を患う方は多くいらっしゃいます。糖尿病患者の血糖コントロールが不良になると糖尿病性神経症、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症などの合併症を招いてしまうため、食事や運動に注意する必要があります。

患者の多くは入院することによって、食事療法と運動療法、薬物療法を行い、血糖コントロールが良好になる方がほとんどです。病院食を毎日食べることによって適切な食事量や味付けを身をもって実感できるという意見は多く、栄養士が糖尿病食の話をする中で、「糖尿病の人はこの食品は食べてはいけない」などの誤解を解くことで、患者の不安を和らげることができると考えています。

糖尿病食は基本的に食べてはいけない食品は無く、糖尿病ではない方が予防的に健康食として食べていい食事です。一生付き合っていかなければならない病気だからこそ、継続した糖尿病食の摂取が重要になってきます。

糖尿病や糖尿病でない方も含め、もう一度、食事について見つめ直してはいかがでしょうか。

医療法人 柳育会

管理栄養士



❖ 八女市配食サービス ❖

当法人では八女市より委託され、独居老人向け配食弁当の提供サービスをおこなっています。弁当の献立は市の栄養士が立てられ、当法人では献立に基づいた調理をおこなっています。栄養バランスの取れた、彩り豊かな美味しい弁当作りを心掛けています。

出来上がった弁当は担当のドライバーによって各家に配送されます。寒さが増す秋冬は少しでも温かい弁当を。暖かさが増す春夏は食中毒予防を。温度管理に細心の注意を払ってお届けしています。又、ドライバーによる利用者様の安否確認も大事な仕事となっており、ドライバーは退職後の高齢者を雇用し、高齢者就労支援の側面を担いつつ、利用者様が親近感を持って安心して配食サービスをご利用して頂ける環境を整えています。「利用者様にも就労者にも活力を。」を、合言葉に地域貢献に尽力しています。



❖ ご利用者様・ご家族からの声 ❖

Nさん

味付けも良く、とても美味しく頂いています。以前は週1回お弁当を頼んでいましたが、現在は利用日を週2回に増やしました。週末にお弁当を配達して貰えるので助かっています。

Hさん

種類も多く、色んなものを楽しんで食べています。味付けも美味しいです。

Tさん

味付けも良く、とても美味しく頂いています。又、種類も多く、色んなものを楽しんで食べています。特にお野菜を使った料理が多いので凄く嬉しいです。

Tさんのご家族

母の家にご飯を作りに通わなくても良いので大変助かっています。仕事をしており、どうしても時間に制限がある中で夕食を準備するので、メニューも偏りがちになってしまうのですが、お弁当はメニューも豊富で栄養バランスも考えられているのでとても安心して頂いています。

