

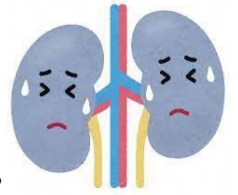


令和3年度

二戸二戸健康レシピ

11月19日「食育の日」発行

11月のテーマ「糖尿病性腎症」



絶え間なく老廃物、水分、塩分などを処理して尿を作る器官が腎臓です。そのほか体内環境のバランス調整、血圧調整、血液や骨を作る等の働きもあります。

糖尿病の悪化 → 「糖尿病性腎症」 → 人工透析 の危険性大

☆空腹時血糖が **126 以上**、HbA1c が **6.5 以上**なら受診しましょう



放置や治療中断は、糖尿病性腎症、失明、足の切断、心筋梗塞、脳卒中等の合併症リスクをさらに高めてしまいます。

さらに、**糖尿病の人は、腎臓の健診結果もチェックしましょう！**

腎臓の機能を判定する3項目

項目	判定基準
推算糸球体濾過量 (eGFR)	60 未満 (数値が 低い ほど機能低下している)
血清クレアチニン値	男性： 1.01 mg/dl 以上 (数値が 高い ほど機能低下している) 女性： 0.71 mg/dl 以上
尿たんぱく	弱陽性 (±) ~ (+ になると機能低下している)

～ 糖尿病性腎症を防ぐポイント ～

- **健診**を受け、病気を早期発見し治療に繋がしましょう
- **糖尿病の予防、改善**を心がけ、重症化を防ぎましょう
 - ・主食、糖質の多い菓子や飲料、果物等の過剰摂取を避ける
 - ・野菜、海藻、きのこなどをしっかり食べる
 - ・過剰飲酒、喫煙を避ける
 - ・体をこまめに動かして肥満の予防、解消をする
- 腎機能低下を防ぐため**減塩**しましょう



糖尿病性腎症は進行状態により、食事や水分の管理が大変厳しくなります
たんぱく質 (肉、魚、大豆製品、牛乳・乳製品、穀類等)、塩分、水分、カリウム (生野菜・果物等) の摂取量制限

※ 制限の程度は個人ごとに違います。医師や管理栄養士の指示に従いましょう。

～ 高野豆腐入りチキンナゲット ～

エネルギー366kcal 食塩相当量 0.9g

高野豆腐でボリュームアップすることでエネルギーや脂質が低く、カルシウムが補えます

材料（2人分）

鶏ひき肉	160g
高野豆腐	2枚
玉ねぎ	1/4個
水	大さじ2
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1
ケチャップ・マスタード	各小さじ2

作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉、すりおろした高野豆腐、みじん切りした玉ねぎ、水、塩こしょうを入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ② ①を10個に分けて小判型にまとめ、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンを熱して油を入れ②を中火で両面に焼き色が付くまで焼く。
- ④ ケチャップ、粒マスタードを添えて盛る。



～ 厚揚げの味噌チーズ焼き ～

エネルギー207kcal 食塩相当量 0.8g

味噌とチーズの香ばしさ、青じそと海苔の風味が美味しさと減塩のポイント！

材料（2人分）

厚揚げ	200g
スライスチーズ	1枚
青じそ	3枚
味噌	8g
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
きざみ海苔	少々

作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きする。
- ② 青じそは千切りにする。
- ③ 味噌、酒、砂糖を混ぜ合わせて厚揚げに塗り、スライスチーズをのせる。
- ④ トースターで約7分焼く。
- ⑤ 皿に盛り、青じそ、きざみ海苔をのせる。

～ 白菜のとろとろ炒め ～

エネルギー137kcal 食塩相当量 0.8g

たっぷりの白菜を使ってエネルギーを抑えた一品です

材料（2人分）

卵	1個
白菜	3枚(160g)
しめじ	50g
みつば	1束(30g)
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
酒	大さじ2
おろし生姜	小さじ1
塩こしょう	少々

作り方

- ① 白菜は1～2cm幅に切る。しめじは小房に分ける。みつばは3cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油小さじ1を熱して、溶き卵を流し入れてかきまぜ、半熟状になったら、いったん皿に取る。
- ③ フライパンにごま油小さじ2を熱して、白菜としめじを加えて炒め、しんなりしたら卵とみつば、調味料類を混ぜ合わせて加え、かき混ぜてトロミがついたら皿に盛る。



12月テーマ 「免疫力アップ」