

花笑の

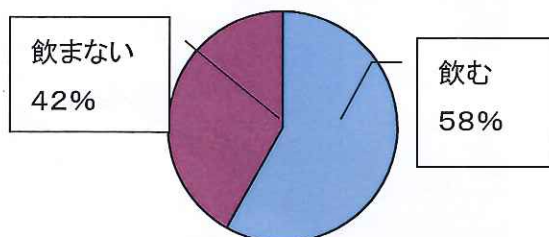


医療法人社団 延山会
西成病院 糖尿病センター
〒006-0832
札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号
TEL 011-681-9321
FAX 011-681-9250
発行人: 西成病院糖尿病センター 渥美敏也

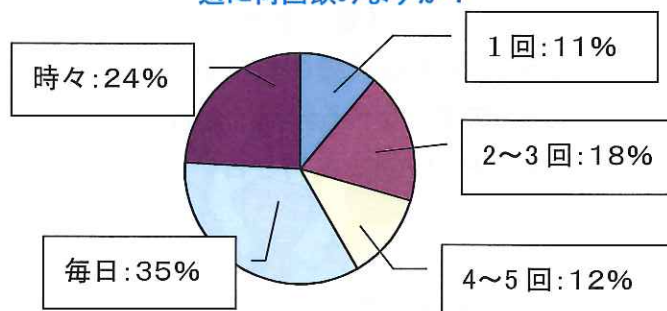
アルコールの調査結果

先日、アルコールについてのアンケート調査を行いました。ご協力頂いた 315 名の患者様ありがとうございます。

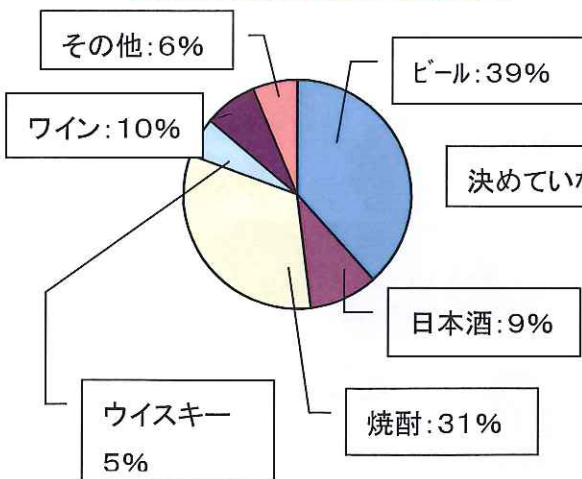
お酒を飲みますか？



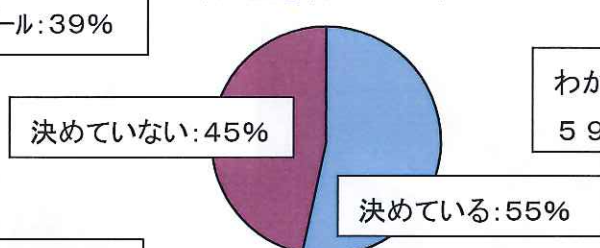
週に何回飲みますか？



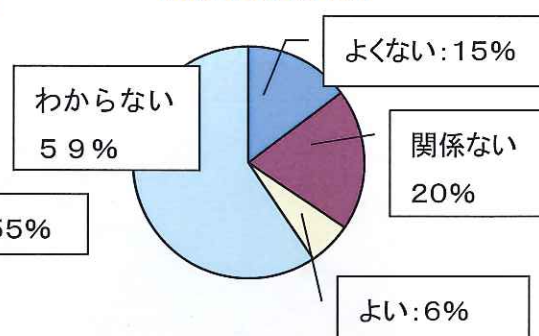
どのようなお酒をのめますか？



飲む量を決めていますか？



糖尿病の影響は？



お酒を飲んでいる方は 58% でした。飲みすぎないように、又おつまみにも気をつけながら、病気に悪影響を与えないように楽しんでいることがわかりました。

糖尿病教室 お菓子バイキング

7月17日の糖尿病教室は「糖尿病になっても食べたいおやつ」と題し、お菓子バイキングを行いました。

始めに用意したお菓子(magariせんべい、ぽたぽた焼き、こんにゃく畑、柿の種、カントリーマームなど)を1~2単位になるように選んでもらいました。その後カロリー表を見ながら、それぞれカロリーを計算しました。「いつも柿の種を食べているから、選んでみたが、179kcal もあってびっくりした!」「ブラックチョコレートはミルクチョコレートと同じカロリーなのね」という声が聞かれました。

上手なお菓子の選び方、食べ方について患者様からお話を聞きました。「買い置きをしない」「食べなくなったら違うことをする」「袋のまま目の前に置くと全部食べてしまうので、食べる分だけわかる」と、病気があっても上手に甘いものとお付き合いしている様子がわかりました。

この糖尿病教室を機会にお菓子との付き合い方を新たに見つけていただけるととても嬉しいです。

(看護師:森山由希子)



料理教室始めました

6月・7月に料理教室を行いました(計4回)。私自身初めてのIH調理器で使い方が解らず不安でしたが、参加した方々に助けていただきました。しかし、ハプニングだらけで鍋から白い煙が出た時はビックリしました。その結果1回目にして早くも鍋を焦がしてしまいました(笑)。

皆様と一緒に調理し、試食し、いっぱいお話をして元気をいただきました。調理したうちのひとつ、夏野菜で作るドライカレーを紹介します。是非、作ってみてください。

ドライカレー

【材料:6人分】

豚挽き肉 ……200g
ズッキーニ ……2本
茄子 ……中2本
パプリカ ……1個
にんにく ……1かけ
生姜 ……1かけ
オリーブオイル…大さじ2
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……適量

A

カレー粉 ……大さじ3
水 ……100cc
コンソメ ……小さじ2
ソース ……大さじ2
ケチャップ ……大さじ2
 garam masala ……小さじ1/2

1人分
204kcal



【作り方】

- ① にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ② 茄子、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切る。
- ③ Aの合わせ調味料をつくる。
- ④ フライパンを熱し、オリーブオイルをひき、弱火で①を炒め香りがでたら中火にし、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、②を炒め、野菜がしんなりしたら③を入れ炒め合わせ、塩、こしょうで味を整える。

(管理栄養士: 滝澤千枝子)



あけぼの会の会より



7月13日(土)
患者会の皆様とパークゴルフを楽しみました。皆様プロ級の腕前です。
帰宅後のビールをとっても美味しくいただきました。(事務:富田)



友の会、会員募集中!



編 集 後 期

7月の中旬、富良野のラベンダーを見に行きました。
とても良いお天気でしたので(日焼け防止に日焼け止めをたっぷり、日傘、首にはストールといういでたち)観光客がいっぱい、渋滞に遭い途中から歩きました。



ラベンダー、その他のお花がテレビやパンフなどで見るものと同じで感動しました。お約束のラベンダーソフトいただきました。お昼は丘の上にある「カフェ木かげ」で冷たいトマトのパスタをいただきました。サラダのトマトがとても甘く、またまた感動!!

(管理栄養士:滝澤千枝子)

