

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和7年11月15日
《第105号》

患者さんのHbA1c値に感じる四季



糖尿病・内分泌内科医長
佐藤 友香

佐久での高校時代、愛媛での大学時代の“雪のない冬”はただ違和感でした。「秋が深まりちょっと寒くなったと思ったらいつの間にか春が来た」感じ。スーパーでは旬でなくとも野菜が並ぶので（愛媛は茄子ですら形も大きさも味わいもまったく違う）、実家から届く荷の旬の野菜たちにほっとしました。…私の実家は飯山市常盤にある農家です。ふきのとうで“春”の訪れを知り、きゅうりは採りたてじゃなきゃ食べない、一面黄金に実る田んぼの道を登下校し、見上げる志賀高原の冠雪に“冬”を感じ、朝目覚めた瞬間の空気の匂いで“積雪”が解りました。旬の実りや雪室の野菜や漬物を食し、畑仕事や雪かきなど季節毎に異なる家の手伝い（ある日の手伝いはイナゴ採りだった）。ふるさとを離れ初めて、北信濃の四季がこんなにも色濃く豊かだったことに気がきました。

医者になったの勤務は長野市・松本市の中心にある病院で、患者さんは街住まいの方がほとんどでした。街中の家と病院の往復をするだけの毎日、たまの休みに郊外に出て季節を感じる程度。だから、北信病院に赴任してびっくりしました。患者さんのHbA1c値（糖尿病のコントロールの指標）の中に“四季”があるのです。春から夏にかけて身体活動量が増えHbA1c値が下がっていく（糖尿病のコントロールが良くなる）のに、秋になると急上昇（急激に糖尿病が悪化）、冬のHbA1c値は秋からはピークオフするもののろろ下がり（コントロールはあんまり良くない）、雪解けとともに活動が増えHbA1c値もようやく下がっていく（良くなっていく）。患者さんにより、乱高下が激しいヒト緩やかなヒトと異なりますが、松本時代HbA1c値のわずかな上がり「今年の柿はよっぽど甘いんですね」なんて笑ったこともありましたが、北信に比べたら！患者さんたちが“旬”として食べているものを確認する必要性を感じ、地産コーナーをチェックすると…なんと果物の種類の多いこと、シーズなが長いこと。果物の特産地で、働き者の農家の患者が多い病院で行う糖尿病診療は、大変ですが正直おもしろい。この興味深い経験を学会で発表したいと思いつつ、まとめる余裕ができるのはいつの日か。

生活の中に“季節が在る”豊かさをぜひ大切にしたい、と言いつつ。今日も診察室で説くのは「食べてはいけないとは言わないけれど量が問題です。家族で分けて、1回あたりの量は少なく。リンゴだったら1日あたり半個。できれば6分割したのを朝昼晩に1切れずつで。…おやつに1個ペロリは絶対ダメ！」。どうか皆さんもお気をつけください。

※HbA1c（ヘモグロビン エーワンシー）とは：過去1～2ヵ月の血糖値の推移を示す指標。

すごいぞ！きのこ

きのこには食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え、便秘を予防する働きがあります。食物繊維のひとつであるβ-グルカンがコレステロール値の低下や血糖値の上昇抑制、免疫力を上げる効果が期待できます。他にも糖質の代謝を促進させるビタミンB群やカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富なので健康維持のために日々の食事にとり入れたい食材です。きのこはカロリーも低く、よく噛んで食べることで満足感が得られます。体重増加が気になる方にもおすすめです。

また、旨味成分であるグアニル酸は干すことで増加します。干しいたけの方が生のしいたけより風味が強いのはそのためです。戻し汁にも成分が溶け出しているので、煮物や汁物などに活用すると旨味が効いて美味しく食べることができ、減塩にもつながります。

中野市は日本有数のきのこの産地です。毎日の食事にきのこを積極的にとりいれてみてはいかがでしょうか。

栄養士 野本 友香里

栄養科では、安心・安全で美味しい食事を提供できるよう日々心がけています。病院食はエネルギーや塩分などの栄養成分に注意するだけでなく、食べやすさにもひと手間かけています。噛む力が弱くなった方でも食べやすいよう、薬物野菜は長さや幅・加熱時間を変えています。また、煮物

栄養科からこんにちは

調理師 清水 孝子

の野菜は、形や大きさをそろえて切る事で味付けや火の通りも均一になり、見た目もきれいに仕上げる事ができます。小さな工夫の積み重ねですが、小さなお子さんから高齢の患者さんまで幅広い年齢の方々に喜ばれ、食べることを楽しみに待っていただける、そんな食事提供ができたと思います。

季節の料理

サバ缶入りスパイスカレー

○材料/分量(2人分)

〈ミックススパイス(パウダー使用)〉

- ・コリアンダー……………10g
- ・クミン……………2g
- ・ターメリック……………2g
- ・チリパウダー……………2g

〈基本のソース(マサラ)〉

- ・玉葱 粗みじん……………120g
- ・ニンニク おろす…4g(小さじ1)
- ・生姜 おろす……………4g(小さじ1)
- ・塩……………2g(小さじ1/3)
- ・サラダ油……………30g(大さじ2)
- ・トマト水煮缶……………60g
- ・上記のミックススパイス……………16g

〈具材〉

- ・鯖水煮缶……………1缶(190g程度)
- ・水……………50cc

＜作り方＞

- ① 4種類のパウダースパイスを混ぜ合わせて、ミックススパイスを作る。
- ② 玉葱は粗みじんにし、トマト缶は手で軽くつぶしておく。
- ③ 加熱する前のフライパンに、玉葱を敷き、にんにく→生姜→塩→サラダ油→トマト缶→ミックススパイスの順に重ねていく。
- ④ 強めの中火にかけて、徐々に崩しながら表面にじっとりとオイルが浮かぶまで水分を飛ばすように炒める。
- ⑤ ④に鯖缶を汁ごと加え、水50ccを足して強火にかける。沸騰したら弱火にし、鯖缶を崩しながらぼったりするまで煮る。

*スパイスは

コリアンダー：クミン：ターメリック：チリパウダー＝5：1：1：1

の比率がおすすめ！

*鯖缶の代わりにシーチキンやひき肉を使用しても美味しく仕上がります。ご飯にかけたりパンにはさんだりトーストにしたりとアレンジもいろいろ！

〔調理師 池田 博〕



～編集後記～

こたつの恋しい季節がやってきました。美味しいものを片手にぬくぬくし過ぎないように注意が必要です。りんご半分食べたらかんは明日。冬の間もチャキチャキ動きましょう。

栄養科