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》



糖尿病·内分泌内科医長 佐藤 友香

患者さんのHbA1c値に感じる四季

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つきました。

医者になっての勤務は長野市・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ろのろ下がり(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に「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、シーズンが長いこと。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。

けています。 食べやすさに だけでなく、 なった方でも食べやす 噛む力が弱く 日々心がけています。美味しい食事を提供で 米物野 味栄 菜は長さや は

ギーや塩分などの栄養成 病院食は からこんにちは

均一になり、見た目もきれいにて切る事で味付けや火の通りも 仕上げる事ができます。 の野菜は、

に待っていただける、 提供ができたらと思 れ 食べ

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ーグルカンは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

~~~~ 季 節 の

全

サバ缶入りスパイスカレ

○材料/分量(2人分)

·幅·加

ラいよう、

〈ミックススパイス(パウダー使用)〉 •コリアンダー·····10g

・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)

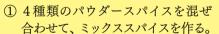
•トマト水煮缶・・・・・・・60g

•上記のミックススパイス·····16g

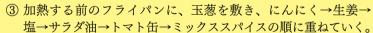
〈具材〉

·鯖水煮缶······ 1缶(190g程度)

<作り方>



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。



- 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、鯖缶を崩しながらぽ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 ですね。りんご半分食べたらみかんは明日。冬の間もチャキチャキ動きましょう。