

白菜と鶏肉のクリームスープ

【材料】1人分 (エネルギー 201kcal 塩分1.2g)

白菜	100g
人参	10g
玉葱	50g
鶏肉 もも	50g
オリーブオイル	2g
小麦粉	3g
牛乳	100cc
コンソメ	2g
塩・コショウ	少々



【作り方】

- ①白菜は3cm幅のザク切りにし、人参は拍子切りにする。玉葱は1cm幅に切る。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を炒め、色が変わってきたら白菜、人参、玉葱を加えて炒める。
- ③野菜がしっとりになったら弱火にして小麦粉をふり入れてさらに炒める。コンソメ、牛乳を少しずつ入れてとろみがつくまでゆっくり加熱する。塩・コショウで味を調える。

※ 味の濃い食事で塩分を摂り過ぎると高血圧を引き起こしやすくなります。

白菜にたっぷり含まれるカリウムはこの塩分を体外に排出する働きがあるので、高血圧症の方にはどんどん食べて頂きたい野菜です。カリウムは煮ると水に溶け出すため、スープごと飲むようにして下さい。

ただし味付けを濃くしては意味がないので、肉や魚の旨みを吸収する白菜の性質を活かして薄味で食べましょう！

管理栄養士 江口

糖尿病と感染症

二〇二〇年は、新型コロナウイルスの出現で、世界がパニックになり、楽しみにしていた東京オリンピックまで延期になるという不測の事態まで起こりました。皆様の中にも不安感を抱かれた方も多くいらっしゃると思います。日本糖尿病協会(JDDP)では「新型コロナウイルスに負けない毎日を過ごす為に」と題し、この状況を乗り切り、新しい生活様式でも自分らしさを維持して頂ける様、また今回の危機を契機に、ご自身の身を守る賢さを身に付けて頂ける様、有用な情報を提供されています。



Q 普段の血糖コントロールが大切です。
A 普段の血糖コントロールが大切です。
(糖尿病でも血糖コントロールが良好な方の重症化率は、糖尿病でない方と同等でした)

【糖尿病と新型コロナウイルスの関係】
Q 糖尿病があるとコロナにかかりやすい？
A 糖尿病があっても、コロナにかかりやすいとは言えません。(中国やアメリカの割合を見ても、有病率と罹患率に大差はありません。)
Q 糖尿病があるとコロナで重症化しやすい？
A 糖尿病があると、コロナで重症化するリスクがあります。(中国、アメリカ、イタリアのデータでは、その傾向がみられます。)
Q 重症化しない為には何が必要ですか？
A 普段の血糖コントロール

花咲き山

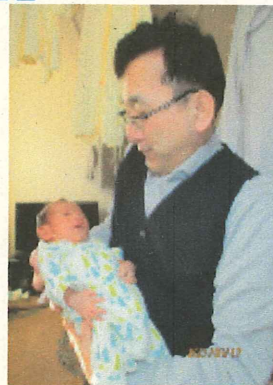


【コロナ対策基本情報】

- ① 流水やせっけんによる手洗い、アルコール消毒薬での手指消毒、手洗いの前に、爪は短く切る、時計や指輪は外しておく
- ② 外出からの帰宅後、調理の前、食事の前、トイレの使用後に励行する
- ③ せきエチケット
- ④ マスクは鼻と口、あごまでしっかりと覆い、顔とマスクとの間に隙間を作らないようにする
- ⑤ マスクの表面にはウイルスが付いている可能性があるの、触らないようにして破棄する
- ⑥ 医療機関の受診について
- ⑦ 感染症の症状がある時は、まずはかかりつけ医に相談を！
- ⑧ 正しい知識を知り、正しく備えましょう！



編集後記



初めてのおじいちゃん

今年は新年からあわただしかったです。一月二日に、録画していた「笑ってはいけない」を夜中に一人で見てました。「松本、浜田アウトー」。あんまりおもしろくないな—と思っていたその時、後ろのフスマがすくっと突然開きました。娘が(出産のため十二月から里帰りしていた)が、「おとーさん、破水しちゃった。」それから、はらちゃん騒ぎで真夜中、岸クリニックで二月三日、無事出産、とうとう初めてのおじいちゃんになってしまいました。

(花咲き山編集長)

松永和雄