

いただきます!

平成23年11月

小諸厚生総合病院

栄養科発行

No.8

糖尿病バイキング昼食会 11月12日開催

当院では糖尿病教室をやっています。今回はバイキング形式で昼食会を行いました。

糖尿病患者会の方4名、外来患者さん2名、それぞれの家族やお友達3名、スタッフ4名の参加でした。

主菜2品から1品、副菜3品から2品、

ご飯は普通盛り・小盛り・大盛りから選んでもらい、汁物とフルーツは塩分やカロリーを考慮して取りました。最後に自分が選んだもののカロリーを計算します。

食べながら、いろいろな質問が出たり、アンケートには「同じ糖尿病の方とお話が出来て良かった。」と書いていただき、盛況でした。



(管栄 永友)



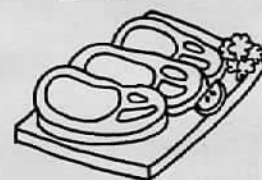
12月22日は冬至です。
かぼちやを食べて
寒い冬を乗り切りましょう。

生食用食肉の取り扱いについて

今年発生したユツケの食中毒を受け、病原性大腸菌の原因である食用生肉の取り扱いについて法律が改正されました。

ユツケや牛刺し等のいわゆる生食用食肉を提供する場合、生食用食肉取り扱い認定を受けた人が専用器具を使い肉の表面から

1センチ以上の部分を60度で2分間以上の加熱することなど、10項目の加工基準が定められ、消費者の安全・安心対策基準を制定しました。



(調理 小池)

栄養科職員研修会

10月29日(土)に当院にて、

長野県厚生連栄養科職員研修会が行われました。

栄養科職員研修会は、毎年当番制で行われています。今回は82名の参加がありました。

栄養科職員同士の交流・情報交換・スキルアップの場で、厚生連栄養科全体のレベルアップにつなげる目的です。

今回は各病院の栄養科の取り組みの発表や長野県農協直販の食肉品質保証室室長の小平良一先生から「食肉の流通管理」のテーマで食肉の生産・加工・販売までの一連の衛生管理の講演、グループワークと盛り沢山の内容でした。とても充実した研修会となりました。

また、当院人気メニューも試食して頂き、とても好評でした。



糖尿病バイキングレシピ☆裏へ続く←

(栄養士 黒澤)

♪糖尿病バイキングレシピ♪

鶏肉のトマト煮こみ

材料(2人前)

鶏もも(皮なし)・・・100g×2枚

塩こしょう・・・少々

セロリ・・・1/2本

玉ねぎ・・・1/5個

にんにく・・・1/2個

ホールトマト・・・100g

A 赤ワイン・・・小さじ2

コンソメスープ・・・100cc

水・・・100cc

パルメザンチーズ・・・大さじ1/2

ドライパセリ・・・適宜

オリーブ油・・・大さじ1/2



作り方

1、鶏ももは塩こしょうをする。

2、セロリ、玉ねぎは粗みじん切りに、にんにくは薄切りに、ホールトマトはつぶす。

3、フライパンでオリーブ油(半量)を熱し、鶏肉を焼き色が付くまで焼いて取り出し、残りのオリーブ油を足してにんにく、玉ねぎ、セロリを炒める。

4、鶏肉を戻し、ホールトマト、調味料Aを加え、ふたをして20分煮込み塩こしょうで味をととのえパルメザンチーズとパセリをかける。

ごぼうと里芋の煮物

材料(二人前)

里芋・・・2個

ごぼう・・・1/4本

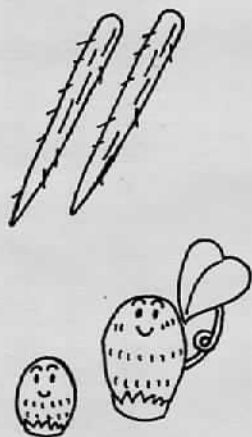
A だし汁・・・100cc

酒・・・小さじ1

醤油・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1

かつお節・・・少々



作り方

1、里芋は一口大に切って、ごぼうは千切りにし、水にさらす。

2、鍋に調味料Aを沸かし、1を加えて汁気がなくなるまで煮る。最後にかつお節を加える。

