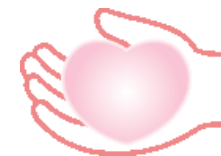




# 糖尿病センターたより



## 調理実習会

第91号：発行平成30年6月

テーマ 『揚げ物を工夫しカロリーオフに挑戦しよう!』



今年の調理実習では、「揚げ物を工夫し、カロリーオフに挑戦しよう!」をテーマにミルフィーユカツを紹介しました。

揚げ物は、脂質量が多くなりエネルギー摂取が過剰になりやすい料理です。今回は、少量の油で揚げ焼きにする調理法や、薄切り肉の間に野菜をはさみボリュームアップする作り方により、エネルギーを抑える方法を学んで頂きました。また、患者様同士で療養生活について相談し合う場面も見られ、良い交流の場となりました。皆さんぜひ一度参加してみてください。



## ワンポイントアドバイス

- 少量の油で揚げ焼きにする調理法や、脂質の少ない肉を選択することでエネルギーダウンしましょう。
- 油も体に必要な栄養素の1つですが、糖質やたんぱく質に比べてエネルギーが高いため、摂取量に注意が必要です。副菜は油を使用しない料理を組み合わせることで、1日の油の適量を超えないようにしましょう。

皆様のご参加をお待ちしています♪

## 体組成計測が はじまりました!



「体組成」とは、筋肉や脂肪、骨など私達の体を構成する組織のことをいいます。その「体組成」を推定して表示するのが、体組成計です。

肥満の予防・改善をはじめ健康管理を行うには、体重だけではなく、体脂肪率の測定、さらにその脂肪の内容（皮下脂肪か内臓脂肪か）や筋肉率の測定など、「体組成」をチェックして体のバランスを知ることが役に立ちます。さらに最近話題となっているサルコペニアの診断にも役立ちます。

糖尿病教室の際に測定を行っていますのでお気軽にご参加下さい。

今後もよりよい企画をしていきますので、皆様のご参加お待ちしております!

