

2021

12月

# えいよう通信

獨協医科大学病院 栄養部

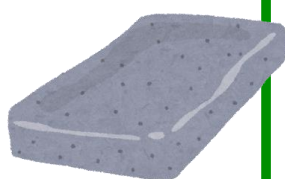
2021年も残り1カ月を切りました。  
年末年始はイベントが盛りだくさん。  
感染対策はじめ、食べすぎ・飲みすぎに注意して  
良い1年の始まりを迎えましょう!!



## 嗜好調査結果[一部]!!

【調査年月日】令和3年10月28日(昼食)  
【対象】病院食喫食者(ごはん食・妊婦食・糖尿食)  
【対象人数】350名(回答数283名/回答率81%)

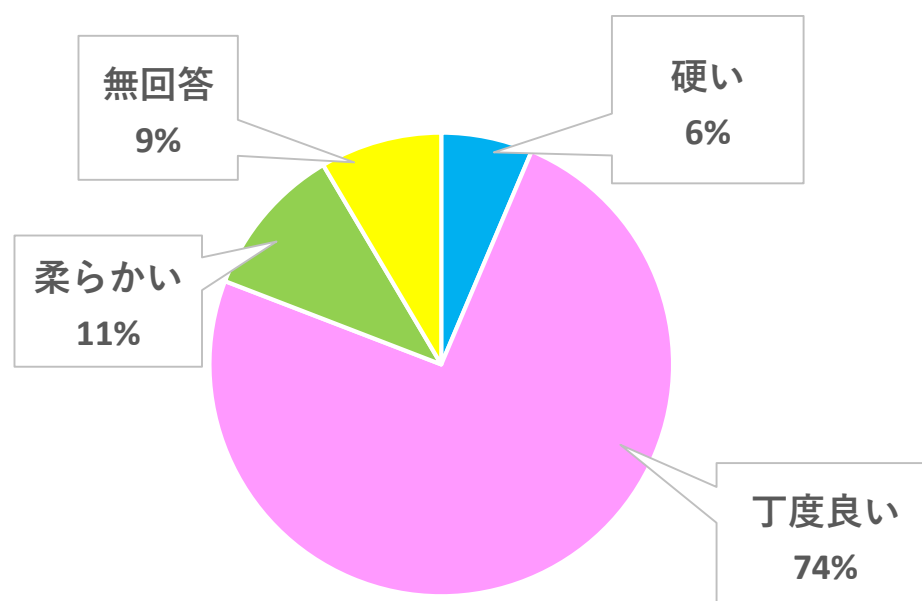
### こんにゃくは今が旬!!



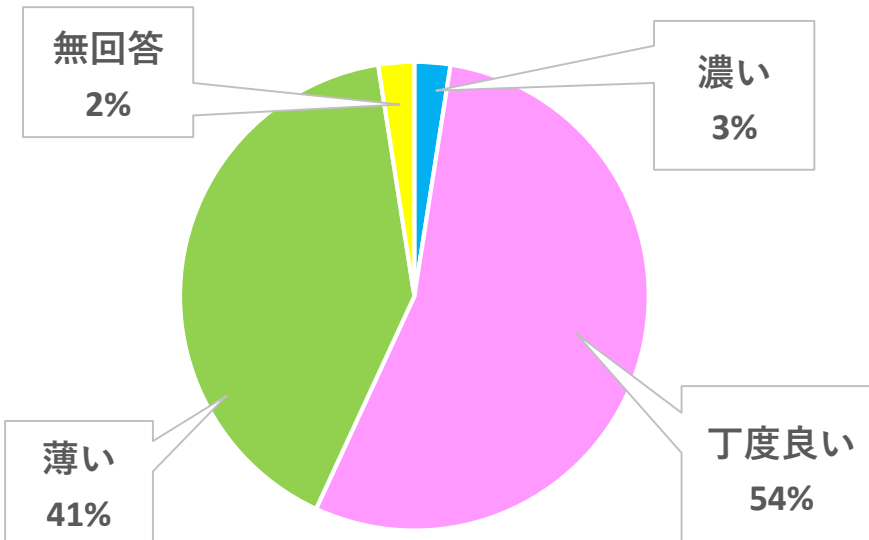
ヘルシー食材としておなじみのこんにゃく。  
その原材料となるこんにゃく芋は  
11月～1月ごろが旬。こんにゃくは大部分が水分で、  
カロリーが100gあたり5-6kcalと超低カロリー食品。  
こんにゃくにはグルコマンナンという食物繊維が  
含まれていて、**血糖値の上昇を抑える**働きや  
**コレステロールを減少させる**働き、**便秘解消に役立つ**  
などの効果があります。上手に食事に取り入れ、  
年末年始の食べ過ぎ対策をしていきましょう!!

※疾患により、食べ方は異なります。  
主治医・管理栄養士にご相談ください。※

〈ごはんのかたさ〉



〈おかずの味付け〉



## \*糸こんにゃくと豚肉のきんぴら風\*

〈材料/4人分〉

糸こんにゃく	200g
豚肉(こま切れ)	100g
赤唐辛子	1本分
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
醤油	大さじ1と1/2
いりごま(白)	少々



[栄養量/1人分]	
エネルギー	107kcal
たんぱく質	11.0g
食塩	1.0g

- ①糸こんにゃくは、水から1-2分ゆでてアク抜きをし、水気をきって食べやすく切る。
- ②豚肉は小さく切る。
- ③赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、焦がさないように赤唐辛子を炒め、豚肉を加えて炒める。
- ⑤豚肉の色が変わってきたら糸こんにゃくを加えて炒め合わせ、砂糖を加える。
- ⑥馴染んできたらみりんと醤油を加える。
- ⑦強火で炒りつけ、汁気がなくなってきたら火を止る。
- ⑧器に盛り付け、いりごまをふる。



患者さんのご意見を少しでも反映したく嗜好調査を実施いたしました。今後もお食事を楽しんでいただけるよう努めてまいります。ご協力ありがとうございました。

ホームページでも  
ご覧になれます!!

参照：<https://www.kikkoman.co.jp/index.html>



良いお年を  
お迎え下さい。



この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで