

てんじん

目次

- 糖尿病療養指導チーム「てんじん」紹介・・・1
- レシピ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 次回お食事会案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

発行：独立行政法人国立病院機構甲府病院
糖尿病療養指導チーム「てんじん」

発行責任者：長沼 博文

住所：〒400-8533 山梨県甲府市天神町11-35

電話：055-253-6131

ファックス：055-251-5597

ホームページ：<http://www.kofu.hospital.jp>

Eメール：kofu@kofu.hosp.go.jp



平成25年1月
謹賀新年
ヘルシーおせち

特集!

NHO甲府病院

糖尿病療養指導チーム「てんじん」活動紹介

一般公開講座

糖尿病教室お食事会

当院ではお食事会を開催しております。
今回は**鳳島口一丸会館の志 監 料理長**が腕によりをかけてご用意を致します。糖尿病について医師、看護師、薬剤師、理学療法士や管理栄養士の専門スタッフの講演も予定しております。
皆さん楽しく「食べ」「学び」しましょう!

【開催日時】
平成25年1月25日(金) 11:00~14:00
(受付10:30~ 喫食開始12:00~予定)

【場 所】 独立行政法人国立病院機構 甲府病院 大会議室(4階)

【参加費用】 1,500円(定員70名様) ※先着で締め切ります

【献立内容】 ※当院の管理栄養士が作成した献立です。
おせち料理 お吸物 季節の果物 **550kcal**

◆お申し込み・お問合わせ◆
糖尿病連携室
TEL: 055-240-6223 (直通)
FAX: 055-240-6225 (直通)
受付時間 8:30~17:00(月曜日~金曜日)

独立行政法人 甲府病院

—糖尿病教室お食事会の模様—
病院管理栄養士監修レシピ付き!

一般公開講座

病教室 お食事会

秋の味覚満載!
美味しく減塩しませんか?

日時：平成25年10月25日(金)
受付開始 10:30~ 講義開始 11:00~予定

場 所：独立行政法人国立病院機構 甲府病院 大会議室(4階)

場 内 容：減塩について
実際にお食事を食べながら学びましょう!

参加費用：1,500円(食事・資料代込)

定 員：50名(先着順 定員になり次第締め切り)

お申し込み・問い合わせ先◆
独立行政法人 甲府病院 糖尿病連携室
TEL: 055-240-6223 (直通)
FAX: 055-240-6225 (直通)
受付時間 8:30~17:00(月曜日~金曜日)

独立行政法人 甲府病院



平成25年10月
秋の味覚満載!
減塩メニュー

独立行政法人 甲府病院 の理念
National Hospital Organization Kofu National Hospital

理 念

私たちは、良質な医療の提供を通じて、患者さんの健康を支え、地域社会に貢献します

基本方針

- 丁寧な説明に努めます
- 自己研鑽に励みます
- 職員同士協力し合います

私たち職員は、理念を実現するため最善を尽くします
病院は、職員の働きやすい環境を積極的に提供します

独立行政法人国立病院機構甲府病院 糖尿病療養指導チーム「てんじん」紹介

糖尿病患者がよりよい療養生活を送るために多職種間で協働しケアに当たる目的で活動しています。

構成メンバー

内科医長 管理栄養士 看護師 慢性疾患看護専門看護師 日本糖尿病療養指導士 (CDE-J)	薬剤師 (CDE-J) 臨床検査技師 (CDE-J) 理学療法士 (CDE-J) 多職種のチームとなっています。 ※CDE-J6名在籍	月 日 () 日直
---	---	---------------------

活動内容

①糖尿病教室

- 外来糖尿病教室：毎月第4金曜日
- 入院糖尿病教室：毎週水曜日
- お食事会：年2回（10月・2月）



第1回
平成25年1月25日
ヘルシーおせち



第2回
平成25年10月25日
減塩

②フットケア外来（看護外来）

- フットケア
- 糖尿病透析予防指導
- 療養指導 など

③多職種による療養指導

- 糖尿病透析予防指導
- 栄養食事指導
- 運動療法指導
- インスリン自己注射手技確認
- 血糖自己測定の手技確認
- 服薬指導

④その他

- 職員向け糖尿病勉強会
- 学会発表



外来糖尿病教室年間予定表

月担当	4月 26日(金)	5月 24日(金)	6月 28日(金)	7月 26日(金)	8月	9月 27日(金)	10月 25日(金)	11月 22日(金)	12月 20日(金)	平成26年1月 24日(金)	2月 28日(金)	3月 14日(金)			
医師	◎	◎	◎	◎	夏休みのため休会	◎	一般公開講座 食事会	◎	クリスマス会	◎	一般公開講座 食事会	◎			
看護			◎					◎							
薬剤	◎			◎											
検査		◎						◎					◎		◎
理学療法		◎						◎					◎		◎
栄養	◎	◎	◎	◎				◎		◎		◎	◎	◎	◎

メンバー紹介



ブルーサークルは糖尿病のシンボルマーク、富士山は山梨のシンボルを表しています



11月14日の世界糖尿病デーには甲府駅前の信玄公像とエクリンが青くライトアップされます!



メッセージ

看護師



【病棟看護師】
糖尿病や正しい生活について患者さんと一緒に学んだり考えたりしています。
【糖尿病看護外来】
糖尿病療養の悩みやフットケアなどお気軽にご相談下さい

内科医長

糖尿病は自覚症状のない病気です。知らずに進行させないように早めの受診を!



薬剤師

生活習慣の改善を含めたお薬の指導を行っています。いつでもお気軽にご相談ください。



理学療法士

体を動かすことや運動のポイントなど、お気軽にご相談ください。



臨床検査技師

「待たない採血」
「素早いデータ返信」
を心がけています。



管理栄養士

一緒に「食」について考え振り返ってみませんか？
食べること大好き♥な管理栄養士がお待ちしております(*'▽')



糖尿病教室お食事会

平成25年1月25日実施

「ヘルシーおせち」レシピ集

レシピ



★ 牛肉八幡巻き



材料	
牛ロース薄切り(赤身)	60g
ごぼう	30g
さやいんげん にんじんなど	30g
塩	1g
コショウ	少々
すりおろししょうが	少々
1人分エネルギー:85kcal 食塩相当量:0.5g	

- ごぼうはタワシでこすり洗いし、縦2又は4等分に割り、酢水につける。いんげんも同様にゴボウに長さに合わせて切る。
〔人参などを入れても彩りがきれいですよ〕
- 鍋に出汁を入れ、水切したゴボウを煮る。煮汁が半分くらいになればニンジンを加え、汁気が少なくなるまで煮る。
- 牛肉は1枚ずつ広げ(幅がない場合は2枚を少し重ねながら広げ)片栗粉を薄く振り、ごぼう、にんじん、さやいんげんを芯にして巻く。全体に片栗粉を薄く絡め、巻き終わりをしっかり押さえる。
- テフロン加工のフライパンを熱し、巻き終わりを下にして転がしながら焼き色をつけ、塩・コショウ・生姜などで味を調え、切り分け完成!
- 今回は塩コショウでの味付けでしたが、タレ(料理酒・みりん・しょうゆ)をかかめてもおおいしく頂けます。**※食塩量が多くなるので注意!**
中火にし、合わせておいたタレを加える。煮汁が少なくなるまで炒め煮にし、パットにあげて冷ます。盛り付ける時に切り分ける。

★ 黒豆



材料	
黒豆	100g
砂糖	10g
パルスイート	5g
水	200~300cc
重曹	小さじ1/2
1人分エネルギー:155kcal 食塩相当量:0.4g	

- 黒豆を洗いざるにあけておく。
- 砂糖、パルスイート、水を鍋に入れ沸騰したら火を止める
- 重曹と豆を入れ、そのまま3~4時間置く。
- 中火にかけ、あくが出てきたらすくい取る。
- あくが出なくなったら弱火にしてキッチンペーパーで紙蓋をして30分と3~4時間煮込む。
- 約1/2程度煮つまず、豆が柔らかくなっていけばできあがり。
(豆が柔らかくなる前に煮汁が減ってしまったらお湯を足してください。)
豆を数粒取り出し確認する。鍋ごと冷まし早めに食べきりましょう!
※パルスイートは酸欠性がないので早めに食べきることをおすすめします。

★ 伊達巻き



材料	
<4~5人分>	
鶏 卵	140g
白はんぺん	20g
パルスイート	10g
だし 汁	適量
1人分エネルギー:158kcal 食塩相当量:0.2g	

- 20cmの天板にオーブンシートを敷き、オーブンを200℃に予熱。四角い型がない場合は、厚紙で枠を作り、それをアルミ箔で包み、オーブンシートをはめ込んで使用する。
- フードプロセッサーまたはミキサーに卵、ひとくち大に切ったはんぺん、調味料調味料を入れ、トロトロになるまで攪拌し、網を通す。
- 200度に予熱したオーブンで15~20分焼く。もしも焼き色がつかない場合には、220度で5分ほど焼いてこんがり焼き色に仕上げます。
- オーブンシートをはがし、焼き色がハツリ面をまきすにのせ、横方向に何本か強く切り目を入れてすまぎがよいようにしっかりと巻く。
- そのまま輪ゴムで2~3ヶ所留めて、ラップで包んでおく。あら熱が取れるまでおき、冷めたら冷蔵庫でしばらく寝かせる。
- 好みの厚さに切り分けて完成。

★ 炊き合わせ



材料			
生しいちげ	2個	パルスイート	2g
にんじん	30g	塩	1.2g
れんこん	20g	減塩しょう油	10g
くわい	40g	料理酒	適量
こんにやく	20g		
きぬきや	適量		
1人分エネルギー:149kcal 食塩相当量:1.3g			

- れんこんは六と六の間すべてにタテに浅い切り込みを入れる。穴のいちばん高いところから、切り込みに向かって片側の皮をむき、8mm幅に切り、水にさらし花れんこんを作る。
- こんにやくは8mm幅に切り、中心に3.5cm長さの切り込みを入れて、片方の端を切り込みにくらせる。熱湯で3分ゆでてザルに上げ、水気をきり、手鞆こんにやくを作る。
- にんじんは、1cm幅の輪切りにし、梅の抜き型で抜く。包丁の刃で花弁の端から中心に向かって放射状に浅い切り込みを入れ、花弁の山形のところから切り込みに向けて包丁を入れ、斜めに切ってねじり梅を作る。
- くわい(里いもでも可)は皮をむき、10分下ゆでし、水にさらしてぬめりを取る。網さやはスジを取り、熱湯でサッとゆでて冷水にとる。
- 鍋に出汁を入れにんじんを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし10分煮、汁につけたまま冷ます。別鍋に出汁、れんこん、くわい、こんにやく、しいたけを入れてそれぞれ火にかける。煮立ったら調味料を加えて弱火にし、20分煮、しょうゆを加えてさらに10分~20分煮る。
- それぞれを彩りよく盛り付け、きぬきやを飾り完成!



一般公開講座

糖尿病教室お食事会

当会ではお食事会を開催しております。今回は糖尿病一丸会館の志登科理事長が講師によりをかけてご用意を致します。糖尿病について医師、看護師、薬剤師、理学療法士や管理栄養士の専門スタッフの講演も予定しております。皆さんで楽しく「食べ」「学び」しましょう！

【開催日時】平成25年 1月25日（金） 11:00～14:00
（受付10:30～ 開会開始12:00～予定）

【場 所】独立行政法人国立病院機構 甲府病院 大会議室（4階）

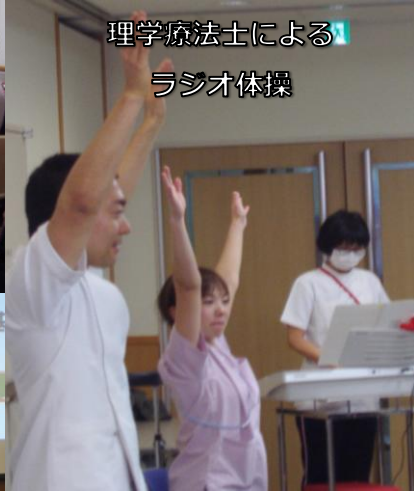
【参加費用】1,500円（定員70名様）

【献立内容】おせち料理 お吸物 季節の果物 550kcal

◆お申し込み・お問合わせ◆
地域医療連携室
TEL: 055-240-6223（直通）
FAX: 055-240-6225（直通）
受付時間 8:30～17:00（月曜日～金曜日）

甲府病院

季節の果物
お吸物
炊き合わせ
なま酢
黒豆
伊達巻き
牛肉八幡巻き
御節料理
赤飯
御献立



糖尿病教室お食事会 「減塩」レシピ集

平成25年10月25日実施

レシピ



★さんまごぼうの生姜煮



1人分エネルギー:146kcal 食塩相当量:0.3g

さんま	80g
ごぼう	40g
しょうが	5g
おろししょうが	1g
だし汁	適量
A:だし汁	大さじ2と2/3
おろししょうが	1g
B:砂糖	1.2g
酒+しょうゆ	各2g
C:砂糖	1.2g
しょうゆ	2g

- 1 さんまは頭と尾を落とし、ワタを除いて水洗いし半分切る。Aとともにポリ袋に入れ、冷蔵庫に1時間ほどおく。ごぼうは5cm長さ切り、縦に4〜6つ割にし、やわらかくなるまでゆでて水けをきる。しょうがは細い千切りにし、水にさらしてから水けをきる。
- 2 小鍋におろししょうがを加え、たっぷりのだし汁を煮立て①のさんまの汁気をきってさつとゆで、水気を切る。別の小鍋に入れ、Bとひたひたのだし汁を加えて煮立て、落しふたをして弱火の中火で煮汁が半量位になるまで煮、火から下ろし味を含ませる。
- 3 別の小鍋に①のごぼう、Cとひたひたのだし汁を入れて煮立て、落しふたをして弱火で煮汁がなくなるまで煮、火からおろして味を含ませる。②とともに器に盛り、①のしょうがをのせ完成!

★さつまいもレモン煮



さつまいも	60g
バター	4g
レモン	1/4個
砂糖	4g

- 1 さつまいもは皮をむき、2cm程度の厚さ輪切りにして水にさらす。レモンは薄切りにする。
- 2 鍋にさつまいもを入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけ、煮立ち始めれば弱火にして皮がはがれないように4〜5分ほどゆでる。
- 3 ②の鍋の湯を捨て、①のレモンと砂糖を入れて落としぶたをし、弱火で味をなじませながら煮る。最後にバターを余熱で溶かし、完成!

★かにと胡瓜の酢の物



1人分エネルギー:43kcal 食塩相当量:0.6g

かきの足	40g	A	
きゅうり	100g	砂糖	小さじ2
にんじん	5g	酢	大さじ1
青じそ	2枚	薄口しょうゆ	2ml
カットわかめ(乾燥)	小さじ1	塩	0.4g
		おろししょうが	1g
		白すりごま	小さじ1/2

- 1 **Point** かには解凍し、3cm長さ切り、キッチンペーパーで水気をとる。胡瓜は2mm厚さの小口切りにし、3%濃度の塩水(分量外)につけ、しんなりしたら水気を洗い、水気をきる。にんじんは太めの千切りにしてゆで、水にとり水気をきる。青じそも千切り、わかめは水でもどし、水気をきる。
- 2 ボウルに①を合わせ、おろししょうが、白ごまを混ぜ、Aで調味する。

★なすの中華風そぼろあん



1人分エネルギー:86kcal 食塩相当量:0.4g

なす	100g	揚げ油	適量
鶏ひき肉	30g	A	
パプリカ	10g	中華スープの素	1.2g
ピーマン	5g	塩	0.12g
サラダ油	0.8ml	だし汁	大2・2/3
だし汁	大さじ2・2/3	ごま油	0.6ml
しょうが	1g+0.6g	片栗粉	0.6g

- 1 なすは6等分に切る。パプリカは厚みを半分にしてから3mm角に切り、ゆでて水にとり水気を切る。ピーマンは3mm角に切り、サラダ油で炒める。
- 2 揚げ油を中温(約170度)に熱し、なすをカラッと揚げ、油をきりあら熱がとれたらおろししょうが1gを加えただし汁に20〜30分つける。
- 3 小鍋にAを煮立て、おろししょうが0.6gを加える。ひき肉を加えほぐしながらひと煮立ちさせアクをとり、火から下ろして味を含ませる。煮汁が覚めたら、ひき肉をすくい取り、残った煮汁を煮たて、ごま油を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 4 取り分けたひき肉に③のあんを少量加えて混ぜる。残りのあんにパプリカとピーマンを加えて混ぜる。汁気をきった②を器に盛り、④をのせ完成!



削り節 + 昆布だしの取り方



御献立
秋の味覚満載！
美味しく減塩しませんか？

糖
尿病教室
お食事会

日 時：平成25年10月25日（金）
受付開始 10:30～ 講義開始 11:00～予定
場 所：独立行政法人国立病院機構 甲府病院 大会議室（4階）
場 内 容：減塩について
実際にお食事を食べながら学びましょう！
参加費用：1,500円（食事・資料代込）
定 員：50名（先着順 先着に限り決着時の限り）

◆お申し込み・問い合わせ先◆
国立甲府病院 総務課 庶務係
〒358-8501 甲府市大井町1-1-1
TEL 055-240-6223（直通）
FAX 055-240-6225（直通）
受付時間 9:00～17:00（月曜日～天曜日）

御 献 立

栗ご飯

秋刀魚と牛蒡の
生姜煮

さつま芋レモン煮

秋茄子そぼろあん

蟹と胡瓜の酢の物

きのこたっぷり
味噌汁

季節の果物



予 告

平成26年2月開催予定 糖尿病教室お食事会のご案内

当院では年に2回（10月・2月）、実際にお食事を提供し、糖尿病について学んで頂く「お食事会」を開催しています。

一般公開講座ですので、普段当院に通院されていない方もお気軽にご参加いただけます。

当院の糖尿病療養指導チーム「てんじん」が皆さまの糖尿病療養生活をサポート致します。

次回は**平成26年2月開催**を予定しております。

お誘いあわせの上ご参加ください。



次回テーマは「**低コレステロール**」！
あなたの血管は大丈夫？



COMING
SOON

献立は鋭意製作中！
乞うご期待♪

詳細が決まり次第、随時お知らせ致します。

【お問合せ】  独立行政法人 国立病院機構 甲府病院 地域医療連携室
National Hospital Organization Kofu National Hospital

電話 055-240-6223

FAX 055-240-6225

受付時間 平日午前8:30～午後5:00

担当：中澤・河村・杉本