

2011年研修旅行

神奈川県糖尿病協会

平成21年6月12日(日)～13日(月)

ヒルトン小田原リゾート&スパ

小田原城址公園 歴史散策



小田原城 天守閣



小田原城 あじさい花菖蒲祭り（6月4日～26日）



小田原城内 報徳二宮神社



小田原城址公園

医師講義(津村先生)



日本糖尿病協会神奈川県支部（神奈川県糖尿病協会）
平成23年度研修旅行

時代とともに変わる 糖尿病治療

津村 和大

フットケア(高橋看護師)



献立説明(遠藤栄養士)



血糖・血圧測定



1日目 昼食場所 「相模茶寮いずみ」



1日目 昼食「煮魚定食」



一日目昼食献立

「煮魚定食」

一、小鉢

切干し大根

一、煮魚

金目代の煮付け

一、ご飯

一、味噌汁

若布と油揚げの味噌汁

一、香の物

たくあん、おかか

一、デザート

マスカットゼリー

一、飲み物

コーヒ―

平成23年度研修旅行 1日目昼食 献立表 「煮魚定食」

献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品
ご飯	ご飯	170	3.4							
煮魚	金目鯛	100			1.67					
	大根	35						} ☆		
	牛蒡	8								
	葱	5								
	生姜	5								
	醤油	8								
	砂糖	1							0.05	
	酒	5							0.07	
小鉢	切干大根(乾)	2						} ☆		
	はす	6								
	みりん(醤油)								0.05	
香の物	たくあん	8						☆		
	おかかふりかけ	1								
味噌汁	若布	8						} ☆		
	葱	5								
	油揚げ	5			0.25					
	味噌	10							0.25	
	だし汁	150								
デザート	マスカットゼリー	33								24 kcal
	生クリーム	1					0.1			4 kcal
飲み物	コーヒー	150								6 kcal
小 計			3.4	0	1.92	0	0.1	0.27	0.42	30 kcal

1日目 昼食「ちらし寿司」



一日目昼食献立

「ちらし寿司」

一、ちらし寿司

まぐろ、はまち、帆立、
えび、たこ、かまぼこ

一、小鉢

切干し大根

一、香の物

たくあん、おかか

一、味噌汁

若布と油揚げの味噌汁

一、デザート

マスカットゼリー

一、飲み物

コーヒ―

平成23年度研修旅行 1日目昼食 献立表 「ちらし寿司」

献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品
ちらし寿司	ご飯	170	3.4							
	砂糖(酢、塩)								0.20	
	まぐろ	19			0.33					
	はまち	11			0.35					
	帆立	10			0.10					
	えび	14			0.20					
	たこ	21			0.20					
	かまぼこ	35			0.44					
	でんぶ	2			0.07					
	しいたけ	9						} ☆		
	れんこん	5								
	新生姜	8								
	のり	0.5								
小鉢	切干大根(乾)	2						} ☆		
	はす	6								
	みりん(醤油)								0.05	
香の物	たくあん	8						☆		
	おかかふりかけ	1								
味噌汁	若布	8						} ☆		
	葱	5								
	油揚げ	5			0.25					
	味噌	10							0.25	
	だし汁	150								
デザート	マスカットゼリー	33								24 kcal
	生クリーム	1					0.1			4 kcal
飲み物	コーヒー	150								6 kcal
小 計			3.4	0	1.94	0	0.1	0.17	0.50	34 kcal

総エネルギー量

- 煮魚定食

$$\text{約}6.1\text{単位} \times 80 \text{ kcal} + 34 \text{ kcal} = \underline{522 \text{ kcal}}$$

- ちらし寿司

$$\text{約}6.11\text{単位} \times 80 \text{ kcal} + 34 \text{ kcal} = \underline{523 \text{ kcal}}$$

1日目 夕食「ヒルトン小田原ホテル」



一日目夕食献立

一、小鉢

大和芋茶巾

一、お造り

鮪赤身、カンパチ、甘海老お造り

一、煮物

鯛、筍、人参、菜の花、木の芽

一、焼き物

甘鯛、酢取り蓮根

一、油物

帆立、海老、たらこの芽

一、酢の物

蟹、長芋、生雲丹、若布

一、ご飯

ご飯、桜海老

一、御椀（慈久煮仕立て）

むしり海老、宝形白玉、蕪

一、香の物

一、赤出汁

ぎばさ、葱

一、フルーツ

メロン、オレンジ、アメリカンチェリー

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表

「小鉢」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
小鉢	大和芋茶巾	30	0.46						
	おろし柚子	1						☆	

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表

「御椀(慈久煮仕立て)」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
御椀(慈久煮仕立て)	むしり海老	4			0.05				
	宝形白玉	8	0.20						
	蕪	30						☆	

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表 「お造り」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
お造り	マグロ	30			0.50				
	カンパチ	16			0.30				
	伊勢海老	5			0.05				
	甘海老	7			0.07				
	大根	6						} ☆	
	大葉								
	山葵	2							

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表 「煮物」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
煮物	鯛	28			0.50			} ☆	
	竹の子	14							
	人参	6							
	菜の花	8							
	木の芽								

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表 「焼き物」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
焼き物	甘鯛	32			0.30				
	露味噌	6							0.15
	酢取り蓮根	10						☆	

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表 「油物」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
油物	帆立	36			0.30				
	海老	6			0.08				
	たらの芽	5						☆	
	揚げ油	7					0.7		
	小麦粉	9	0.45						
	卵	0.1							

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表 「酢の物」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
酢の物	蟹	9			0.08				
	長芋	6	0.05						
	生雲丹	6			0.10				
	若布	6						☆	
	砂糖(食酢)	2							0.10

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表 「ご飯」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ご飯	ご飯	108	2.10						
	桜海老	4			0.20				

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表 「香の物」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
香の物	たくあん	16						} ☆	
	野沢菜	6							
	梅大根	4							

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表 「赤出汁」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
赤出汁	ぎばさ	10						☆	
	葱	1						☆	
	味噌	8							0.20

平成23年度研修旅行 1日目夕食 献立表 「フルーツ」



献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
フルーツ	メロン	38		0.20					
	オレンジ	22		0.10					
	アメリカンチェリー	7		0.05					

総エネルギー量

- 約7.64単位 × 80 kcal = 611 kcal

※ ご飯のおかわり

1膳 ⇒ (表1) + 2単位 771 kcal

1/2膳 ⇒ (表1) + 1単位 691 kcal

※ 野菜・海草量 122 g

2日目 朝食 「ホテルバイキング」



平成23年度研修旅行 2日目朝食 バイキング記入表

平成23年度神奈川県糖尿病協会研修会

2011.06.13

- ①朝食のバイキングで食べたものを記入しましょう。
- ②食事を記入したものを計算してみましょう。
- ③わからないことは管理栄養士にご相談ください。
- ④後ほど管理栄養士が計算してお渡しいたします。
- ⑤食べ過ぎた場合、あとの食事で調整しましょう。
- ⑥腎機能が落ちている場合、パン、スパゲッティ、魚、肉、卵、牛乳、ヨーグルト、豆腐など控えましょう。

野菜から食べ始めましょう
よくかみましょう
脂肪のとり過ぎに注意しましょう
調味料を使わずに食べてみましょう

氏名

No.1

[illegible]

患者様記入欄

平成23年度研修旅行 2日目朝食 バイキング エネルギー量参考例

エネルギー量参考例

食品の分類表	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	単位	カーボ
表 1 穀類 いも 炭水化物の多い野菜 豆(大豆除く)	クロワッサン	27	120	1.5	2.16
	アメリカンマフィン	24	79	1	
	米粉パン	35	62	0.8	
	フランスパン	31	87	1.1	
	食パン	33	86	1.1	1.65
	デニッシュパイ	47	188	2.35	
	デニッシュフルーツ	31	113	1.42	
	ごはん	50	80	1	1.84
	茹でうどん	80	80	1	2.4
	茹でそば	50	80	1	1.43
	茹でスパゲッティ	40	53	0.67	1
表 2 果物	ニューサマーオレンジ	50	17	0.22	
	パイナップル	15	8	0.1	0.3
	黄桃(缶詰)	14	12	0.15	
	アブリコット(缶詰)	18	15	0.19	
	オレンジ	15	7	0.09	0.75
	洋ナシ(缶詰)	7	6	0.08	

表 3 洋食コーナー	ソーセージ	7	18	0.23	
	ロースハム	6	12	0.15	
	チーズ	2	7	0.09	
表 3 和食コーナー	蒸しかまぼこ	11	10	0.13	
	焼き抜きかまぼこ	9	9	0.12	
	卵焼き	14	18	0.23	
	このしろ酢の物	30	58	0.73	
	鮭南蛮漬け	30	60	0.75	
	温泉卵	60	80	1	
	茶碗蒸し	35	27	0.34	
	納豆	45	90	1.13	0.45
	生揚げ煮物	13	20	0.25	
	木綿豆腐	50	40	0.5	0.17
表 4 牛乳・乳製品	普通牛乳	180	120	1.5	0.9
	無糖ヨーグルト	120	80	1	0.6
表 5 油脂、多脂性食品	ソフトタイプマーガリン	10	76	1	
	ドレッシング類(大匙1)	10	41	0.5	
	マヨネーズ(大匙1)	10	80	1	
調味料	ハチミツ	14	41	0.5	1.01
嗜好品	アブリコットジャム	14	38	0.5	0.67
	ラズベリージャム	14	38	0.5	0.67
	オレンジジャム	14	38	0.5	0.67
	オレンジジュース	180	76	0.95	1.8
	ビール	350	140	1.75	1
	日本酒	180	193	2.42	1
	ワイン	120	88	1.1	
	スポーツ飲料	350	95	1.19	2.5

2日目 昼食場所 「小田原そば 田毎」



2日目 昼食「田毎」



平成23年度研修旅行 2日目昼食 献立表 「田毎」

献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
田毎	茹でそば	240	4						
	焼き海苔	1						☆	
	めんつゆ								0.1
	だし汁	70							
	大根	100						0.3	
	すり胡麻	10					0.7		
	葱	9						☆	
小 計			4	0	0	0	0.7	0.3	0.1

平成23年度研修旅行 2日目昼食 献立表

「ざるそば」

献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ざるそば	茹でそば	240	4						
	焼き海苔	1						☆	
	めんつゆ								0.1
	だし汁	70							
	葱	9						☆	
小 計			4	0	0	0	0	0	0.1

2日目 昼食「おかめそば」



平成23年度研修旅行 2日目昼食 献立表

「おかめうどん(おかめそば)」

献立名	食品名	数量:g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
おかめうどん (おかめそば)	茹でうどん	240	3.0						
	(茹でそば)	(240)	(4.0)						
	鶏肉	15			0.38				
	かまぼこ	10			0.13				
	麩	2	0.1						
	卵	25			0.50				
	なると	10			0.10			☆	
	ホウレン草	10						☆	
	しいたけ	5						☆	
	筍	10						☆	
	焼き海苔	1							
	めんつゆ								0.1
	だし汁	200							
	葱	9						☆	
小 計			3.1	0	1.11	0	0	0.1	0.1

総エネルギー量

- 田毎

$$\text{約}5.4\text{単位} \times 80 \text{ kcal} = \underline{432 \text{ kcal}}$$

- ざるそば

$$\text{約}4.3\text{単位} \times 80 \text{ kcal} = \underline{344 \text{ kcal}}$$

- おかめうどん(おかめそば)

$$\text{約}4.41\text{単位} \times 80 \text{ kcal} = \underline{353 \text{ kcal}}$$

$$(\text{約}5.41\text{単位} \times 80 \text{ kcal} = \underline{433 \text{ kcal}})$$

集合写真

