

2010年研修旅行

神奈川県糖尿病協会

2010年6月27日(日)～28日(月)

中川温泉

大雄山最乗寺 散策



南足柄市郷土資料館 見学



丹沢湖三保ダム 散策



フットケアの様様



血糖・血圧測定



看護士講義



医師講義



2010.06.27

薬を減らすならポイントはここ

総合新川橋病院
糖尿病代謝内科
調 進一郎

SU剤をお飲みの方

インスリンの分泌能力が落ちている
⇒ インスリンの無駄使いをしない
＝ 無駄なカロリーはとらない！
（食べすぎはインスリンを浪費）

食事療法の見直しを！！



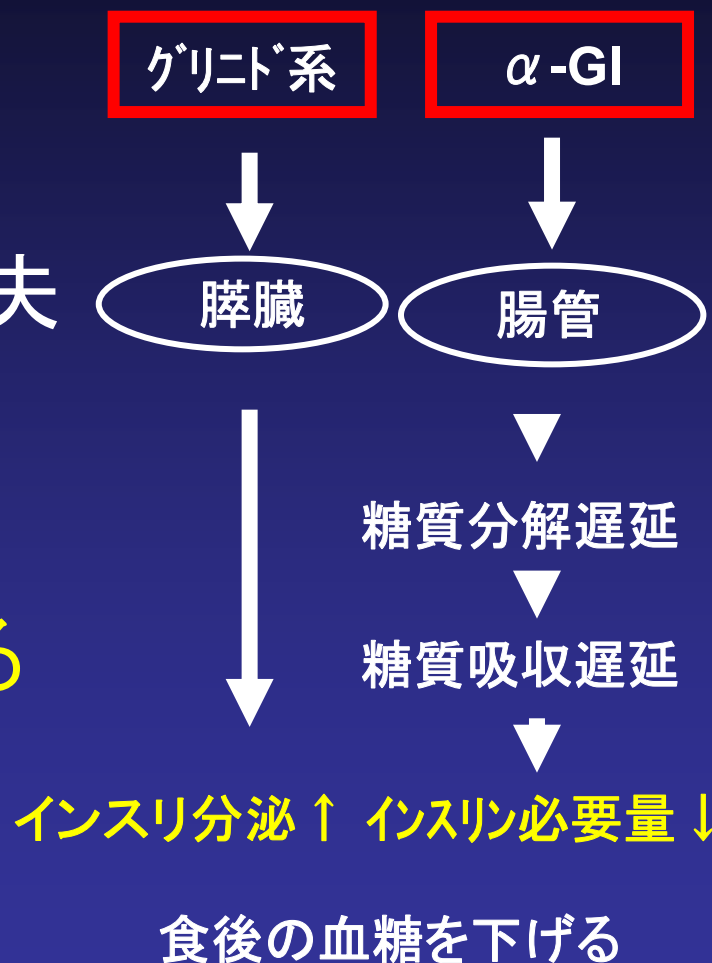
グリニド系や α -GIをお飲みの方

食後の血糖が上がりやすい

⇒食後に血糖があがらない工夫

= ゆっくり食べる

食物繊維を多く摂る最初に摂る



BG剤やインスリン抵抗性改善薬をお飲みの方

インスリンを出す能力は残っている
(インスリンの効きが悪い)

⇒ インスリンが効く体に体質改善

= 運動療法の見直しを



献立説明



1日目 昼食

十八丁目茶屋

一日目昼食 献立

山かけそば

山かけそば

献立名	食品名	数量g	表1	表3	表6	調味料	備考
山かけそば	そば	180	3, 0				材料は全て正味です
	とろろ芋	60	1, 0				
	ゆで卵	50		1, 0			
	青菜	50			0, 12		
	だし汁	150				0, 5	
	なると	5		0, 02			
	葱	2			☆		
	合計		4, 0	1, 02	0, 12	0, 5	

米養量

$$5.62 \times 80\text{Kcal}=450\text{Kcal}$$

献立 夕食

一、茶碗蒸し

一、吸い物

一、小鉢

一、たき物

一、ほう葉焼き

一、刺身

一、酢の物

一、ご飯

一、香の物

一、フルーツ

茶碗蒸し



献立名	食品名	数量:g	表I	表II	表III	表IV	表V	表VI	調味料
茶碗蒸し	卵	33			0,66				
	鶏肉	3			0,05				
	海老	1			☆				
	蒲鉾	2			0,02				
	椎茸(生)	2						}	☆
	筍	5							

吸い物



献立名	食品名	数量:g	表Ⅰ	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
吸い物	わかめ							0,1	
	湯葉、三つ葉								
	柚子								
	だし汁	150							

小鉢



献立名	食品名	数量:g	表Ⅰ	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
小鉢	小松菜	50						☆	
	ちりめんじゃこ	1							

たき物



献立名	食品名	数量:g	表Ⅰ	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
たき物	南瓜	20	0,25						
	里芋	20	0,15						
	インゲン	10						☆	
	筍	20							
	調味料								

ほう葉焼き



献立名	食品名	数量:g	表I	表II	表III	表IV	表V	表VI	調味料
ほう葉焼き	豚ひれ肉	60			1,0				
	味噌	10							0,25
	酒、他								

お刺身



献立名	食品名	数量:g	表Ⅰ	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
刺身	鮪	30			0,5				
	烏賊	20			0,2				
	ぼたん海老	20			0,25				
	大根の妻	20						}	☆
	トサカ								

酢の物



献立名	食品名	数量:g	表Ⅰ	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
酢の物	胡瓜	40						☆	
	春雨(乾)	4	0, 2						
	かに蒲鉾	10	0, 1						
	砂糖、(食酢)	2							0.1

ご飯



献立名	食品名	数量:g	表Ⅰ	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
ご飯	ご飯	200	4.0						

香の物



献立名	食品名	数量:g	表Ⅰ	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
香の物	小株	20						☆	
	シバ	20							

フルーツ

献立名	食品名	数量:g	表1	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
フルーツ	パイナップル	40		0,25					
	パレンシアオレンジ	40		0,2					

米養量

$$8.5 \times 80\text{Kcal}=680\text{Kcal}$$

朝食



献立 朝食

一、小付け

一、焼き物

一、冷奴

一、柚子の香きのこ

一、小鉢

一、温泉卵

一、海苔

一、ご飯

一、味噌汁

一、グレープゼリー

小付け



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
小付け	れんそう	40						0, 1	
	花鰹	0, 3							
	醤油	3							

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	甘塩鮭	25			0,5				

冷奴



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
冷奴 {	絹豆腐	90			0,65				
	生姜、醤油	6						0,03	

柚子の香きのこ



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
柚子の香きのこ	柚子の香、きのこ	20							0, 1

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	ごぼう	25						0,02	
	レンコン	20							
	人参	20						0,08	
	コンニャク	30						☆	
	さや	1~2枚						☆	
	昆布だし	150						☆	
	酒	5							
	醤油	6						0,03	

温泉卵



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
温泉卵	殻つき卵	60			1.0				
	だし, 醤油								

海苔



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
海苔	海苔	4枚						☆	

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	200	4, 0						

味噌汁



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
味噌汁	味噌	8							0.2
	わかめ(乾)	2						☆	
	葱	5						☆	
	出し汁	180							

栄養量

$$8.06 \times 80\text{Kcal}=645\text{Kcal}$$

2日目 昼食

あしがら荘

二日目昼食 献立

肉うどん

肉うどん

食 品 名		数 量	g	表 1	表 3	表 5	表 6	調 味 料	備 考
肉 う ど ん	うどん	240	3,0						
	鶏 肉 (皮 な し)	60		1,0					
	青 菜	30					0,08		
	油 揚 げ	20		0,5	0,5				
	葱	10					0,02		
	だ し 汁	150						0,5	
	里 芋	50	0,3						
	イ ン ゲ ン	10					☆		
	椎 茸 (生)	10					☆		
	筍	50					0,2		
	だ し 汁	200							
	砂 糖	4						0,2	
	醬 油	6						0,05	
合 計			3,3	1,5	0,5	0,3		0,75	

米養量

$$6.35 \times 80\text{Kcal}=588\text{Kcal}$$