

# ふくだクリニックニュース 春号



532-0003 大阪市淀川区宮原5-2-19 院長 福田正博 2006.

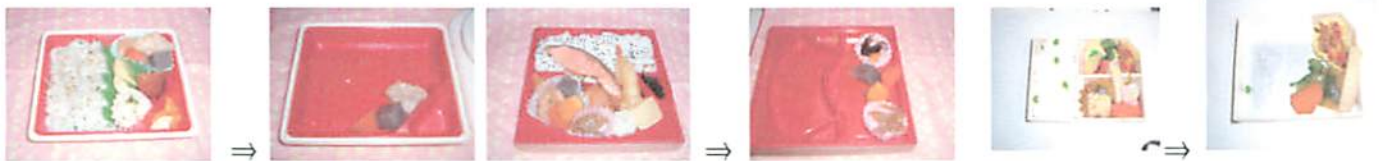
## 行楽の弁当はバランスに気をつけて摂りましょう

\* 行楽シーズンになると、弁当を持参する機会も多くなってきました。外での弁当は楽しみではありますが、食事療法中の方は摂りすぎやバランスには気をつけたいものです。

### <食事制限されている方>

指示カロリー1200~1800kcal⇒ 好ましい弁当のカロリー400~600kcal あくまで目安です。

手作りの弁当が好ましいですが、市販を購入する場合はなるべく、カロリー&脂肪控えめで、野菜の摂れるものを選びましょう。



ミニ幕の内弁当 野菜全部で31g 和風幕の内弁当 野菜全部で38g デパートの老舗の 野菜全部で  
544kcal (コンビニエンスストア) 631kcal (コンビニエンスストア) 弁当 558kcal 72g

~1食、野菜は100gは摂りたいものです。よってやはり、手作りが良いということで、作ってみました。~

### <野菜たくさんヘルシー行楽弁当はいかがですか?> 500~600kcal(6~7単位)

この弁当は573kcal 脂肪 16.4g 食物繊維 6.1gです。

表1 主食は全体の半分。  
ごはんは150g=252kcal  
(3単位)ふんわりと盛る。  
または、おにぎりにしたり、  
まき寿司風にする。



主菜は表3から良質の蛋白質の供給源として脂肪の少ない肉、魚、卵などを。  
1食に2種類2単位ぐらい。60~80gです。  
筑前煮の鶏肉30g+卵焼きの卵60gです。  
+ ちりめん 5g

副菜は表6の野菜を中心に2~3品入れます。野菜は1日300gは摂りたいので、合計100gは入れたいです。ビタミン、ミネラルの大切は供給源です。生より、似たり炒める方がかさが減り、たくさん入れれます。ピーマンのサラダ+筑前煮+菜の花のおひたし=合計125gあります。

(トキ  
4.5g  
1.2g)

### ワンポイント

- ・炒め物の油をひかえたり、ノンオイルを使う。
- ・塩分・砂糖を控えめにする。
- ・香味野菜やスパイスを上手に使う。



<ふくだ内科クリニック糖尿病の運動療法講座1> これからも時々運動について載せていきたいです。



### ~有酸素運動をしましょう~

有酸素運動...酸素を十分に取り込みながら、血液中のエネルギー源を燃やし、皮下脂肪脂肪などを取りくずしながらエネルギーの補給を行う運動です。歩行・ジョギング・エアロビクス・ダンス



無酸素運動...瞬発力を必要とする運動です。重量挙げ・100m短距離