

# 第13回 なるほど！患者さんやスタッフのアイデア集

みなさまこんにちは。今回のコラムはスタッフや患者様の食事療法の工夫についてです。普段、食事指導で色々なアドバイスをしている当院のスタッフ達ですが、自分たちは普段の食事でどんな工夫をしているのかをご紹介しますと思います。また患者さんから教えていただいた”なるほど！”と思える工夫も合わせてご紹介していきます。手軽なものばかりですので是非試してみてください。



## なるほどアイデア①

### 片栗粉を使用した”とろみスープ”で満腹感Up



水溶性片栗粉をお吸い物や中華スープに加えるだけで簡単に、とろとろスープができます。スープにとろみがつくだけで満腹感が格段にアップします。片栗粉は小さじ1杯で10kcalですので、カロリーも気になりません。市販のワカメスープやお吸い物を利用するとさらに手軽に調理できます。

## なるほどアイデア②

### 間食に最適！手作り”いりこアーモンド”



市販のおやつは甘いものや、おかきのように糖質中心のものがほとんどで血糖の上昇が気になります。間食にはいりこを使った自家製おやつがおすすめです。いりこをフライパンで空炒りしてアーモンドを数粒加えます。最後にお砂糖をほんの少しかけて合わせます。いりこは低カロリーで栄養満点、間食にはピッタリの食品です。タッパーに入れて持ち歩けば小腹が空いた時に食べられます。たくさん作って保存しておくとも便利です。

## なるほどアイデア③

### 軽食や間食に手軽で美味しいサラダ用MIXビーンズ



最近スーパーでよく見かけるのが右のような蒸し豆や水煮豆のパックです。これがとっても便利。薄味が付いていますのでお皿に盛ってそのまま食べても美味しいのです。もちろん、胡瓜や玉ねぎシーチキンなどと合わせればもっと美味しくなります。大豆中心ですから、タンパク質やビタミン類などの栄養も豊富です。カロリーは1袋約170kcal。クッキー3枚分程です。体に良い豆類を手軽に食べられるので、軽い昼食や小腹が空いた時の間食にお勧めです。冷蔵庫に常備してみてもいかがでしょうか。

## なるほどアイデア④

### 麦ごはん+もち米で食物繊維たっぷりごはん



話題の麦入りごはん。押し麦はなんと玄米の3倍、白米の19倍もの食物繊維が含まれています。食物繊維は血糖の上昇をゆるやかにしてくれるので、いつものごはんを麦入りに変えるだけで、血糖コントロールに効果があります。ですがこの麦ごはん、白米にまぜるとパサつきが気になる方もいらっしゃるようです。そこでお勧めなのがもち米と一緒に炊く！です。もち米のもっちり感が麦のパサつきをカバーしてくれるので、とっても食べやすくなるのです。便秘が気になる方にも効果的です。

## なるほどアイデア⑤

### 昼食にしっかりランチ 夜は控えめで体重DOWN



こちらは患者さんから教えていただいたアイデアです。この方は約1年ほどで10kg減量されました。減量の方法を伺ってみると、今までは夜にしっかり食事していましたが、お昼に友人とのランチをすることが増え、その分夜はお腹が空かないので少しまむ程度にされたそうです。昼食に摂ったエネルギーは寝るまでにある程度消費されます。しかし夕食のエネルギーはほとんど消費されることなく就寝となってしまいます。高カロリーなものはお昼に摂ったほうが太りにくいということです。昼食をしっかり食べることで精神的にも満たされているので無理なく減量できたようです。

これを参考にしておいしい物、好きなものはお昼に食べるようにして夜は野菜中心のヘルシーなものにされると良いですね。お昼にしっかりといっても丼ものやラーメンなどの単品やお菓子はすぐにお腹が空いてしまいますので気をつけましょう。

## なるほどアイデア⑥

### 保冷剤付タッパーでお弁当にも野菜サラダを

以前のコラムで野菜を食事の最初にたっぷり食べると血糖値の上昇をゆるやかにしてくれるとお伝えしましたところ、実践された患者さんからこのようなアイデア商品をお教えいただきました。タッパーの中に保冷剤が入っているので冷凍庫で凍らせて、サラダを入れる容器に使用すれば職場でも新鮮サラダを食べることができます。コンビニ等で昼食を購入される方でも自家製サラダをプラスすればコンビニサラダよりも安くボリュームアップできます。市販の千切りキャベツなどを利用するとより手軽です。



## まとめ

アイデア特集、いかがでしたか？ここに紹介したのはほんの一部ですが、患者様みなさん本当に様々な工夫をされていて私たちもいつも驚かされています。もし他にもご自身でなさっている工夫などがありましたら教えていただければうれしいですし、私たちも新しいアイデアを考えてお伝えしていきたいと思っています。興味のあるアイデアがありましたらぜひ試してみてください。