



えいようだより 11月号

第148号

発行 令和6年
静岡県立総合病院
栄養管理室

11月14日は「世界糖尿病デー」です！

11月14日はインスリンを発見したフレデリック・バンディングの誕生日です。

この日は、国連及び主要国で様々なイベントが開催されます。日本でも、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が中心となり、各地で著名な建造物をブルーにライトアップして啓発活動を実施しています。



令和5年静岡市役所本館ドーム

★ブルーライトアップ★

JADEC静岡(静岡県糖尿病協会、会長: 県立総合病院 井上達秀院長代行)でも、今年は県内7か所を11月14日(木)にブルーにライトアップします。

1. 静岡市役所本館ドーム
2. 世界遺産蘆山反射炉
3. 富士川サービスエリア大観覧車フジスカイビュー
4. イオン焼津店
5. 藤枝ふれあい大橋
6. 掛川城
7. 浜松城

糖尿病週間のつどい

11月7日(木)14時～16時に当院6階つつじホールにて「糖尿病週間のつどい」を開催します。

14:15～「健康寿命をのばすために 糖尿病とフレイル予防のポイント」

当院糖尿病・内分泌内科 木村有華先生

15:00～「健康食品って本当に安全？ 薬剤師からみる健康食品」

当院薬剤部 萩倉 翔薬剤師

♪終了後、皆様・医療スタッフとでお話する時間も予定しています♪

いずれのイベントも参加費無料でどなたでも当日ご参加いただけますので是非お越しください！

糖尿病予防キャンペーン

11月10日(日)には、「糖尿病予防キャンペーン」を静岡駅地下イベントスペースで11時～14時まで開催します。

当日は、医師・歯科医師・看護師・管理栄養士による相談や血圧測定、血糖値の検査(いずれも無料)等を行います。

ひまわりの会について

当院には糖尿病患者さんとそのご家族が充実した生活を送ることが出来るように、患者さん、ご家族、医師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師が参加している「ひまわりの会」があります。
詳細は当院栄養管理室まで



今月のレシピ 炒り豆腐

豆腐と卵でたんぱく質を摂りやすい料理です

<材料 2人前>

木綿豆腐 100g
卵 M玉1ヶ
人参 20g
葉ねぎ 4本
油 小さじ1/2
砂糖 小さじ2/3
塩 ひとつまみ
醤油 小さじ1/3

<作り方>

- ① 木綿豆腐はペーパータオルに包んで、上から重しを約15分置く。
- ② 人参はせん切りにする。葉ねぎは人参と同じ長さに切る。
- ③ 卵は溶きほぐす。
- ④ フライパンを熱して油を引き、人参を炒める。人参がしんなりしたら①の木綿豆腐をちぎりながら入れる。水気が飛んだら、葉ねぎ、砂糖・塩・しょうゆを加えよく混ぜる。最後に③の卵を回し入れて炒める。



少し、水分を残して炒るとしっとりします♪

1人分 エネルギー：78kcal たんぱく質：5.5g 脂質：4.9g 炭水化物：3.3g 食塩：0.6g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。