

今月のテーマは **大根・ごぼう・里芋** です！



あなたは大丈夫？糖尿病

4人に1人が、糖尿病が強く疑われるもしくは、糖尿病の可能性が否定できない人です。

糖尿病は血液中の血糖値が高くなる病気で、進行すると全身の血管や神経を傷つけ、命をおびやかす様々な合併症を引き起こします。年に1度は健診を受け、自分の検査値を確認しましょう

予防のために・・・

- ・適正体重を維持する。
- ・バランスのとれた食事(腹八分目)
- ・運動習慣のある日常生活



11月14日は、**世界糖尿病デー**

毎食、これだけそろえよう！

主菜のお皿

肉や魚介類、大豆・大豆製品、卵を使った料理から1品を。脂質が多いので食べ過ぎに注意！

副菜のお皿

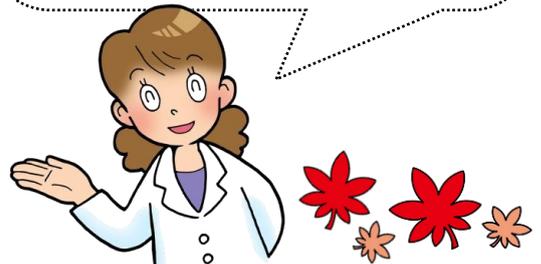
野菜やきのこ、海藻料理などから1品を。不足しがちな副菜は、毎食1～2皿食べよう。

主食のお皿

食事の中心。ご飯やパン、めん類を使った料理

牛乳・乳製品や果物は、1日に1回食べる。

バランスの良い食事は、毎食「主食・主菜・副菜」の3つのお皿がそろっている食事です。糖尿病予防だけでなく、生活習慣病予防にもつながります。家庭ではもちろん、外食などでも3つのお皿をそろえるようにしましょう。



(せきの食育) 家族や友だち・仲間との団らんを大切に

会話を交わえながらの食事は、マナーや旬などについて学ぶだけでなく、お互いの理解が深まる場となり、心の豊かさにもつながります。家族や友だち、仲間と食卓を囲み、楽しく語らう時間を大切にしましょう。



まめなかなつうしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：大根の肉巻き(3人分)

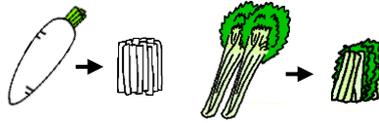
大根でボリュームアップ！食べ応え十分な肉巻き

大根	200g
豚もも薄切り肉	12枚(180g)
水菜	2株
みそ	大さじ2
サラダ油	大さじ0.5

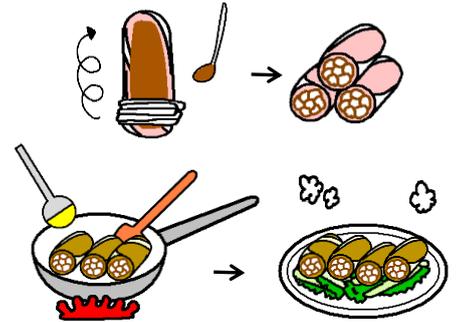
(ひとり当たり)

エネルギー	169kcal
たんぱく質	15.0g
カルシウム	64mg
食物繊維総量	2.1g
塩分	1.4g

① 大根は皮をむき、縦に3-4mm角の棒状に切る。水菜は長さ5cmに切り、器に盛る。



② 豚肉を広げ、みそを塗り伸ばし、大根の1/2量を肉の手前にのせ、きつめにくるくると巻く。残りの豚肉も同様に巻く。



③ フライパンを熱してサラダ油を薄く引き、②を巻き終わりを下にして並べ入れる。下の面が固まったら、ときどきころがしながら、全体に焼き色がつくまで7-8分焼き、①の器に盛る。

◎副菜：ごぼうのカレー風味サラダ(2人分)

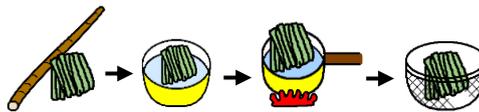
根菜たっぷりのかみごたえのあるサラダ☆

ごぼう	100g
にんじん	100g
コーン	40g
マヨネーズ	大さじ1.5
プレーンヨーグルト	大さじ1.5
A カレー粉	小さじ0.5
塩	少々
こしょう	少々

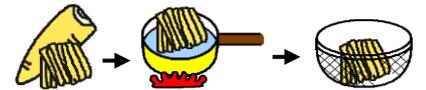
(ひとり当たり)

エネルギー	104kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	37mg
食物繊維総量	3.4g
塩分	0.4g

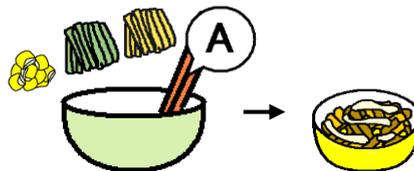
① ごぼうは泥をよく落として洗い3~4cm長さの短冊切りにし、酢水にさらす。酢を少量加えた沸騰湯に入れてゆで、ざるに広げて冷ます。



② にんじんは①のごぼうと同様に切り、ゆでてざるに広げて冷ます。Aを混ぜ合わせておく。



③ ボウルに①、②、コーンを入れて、Aとあえる。



しっかりかんで
メタボ予防！



◎副菜：里芋のごま和え(2人分)

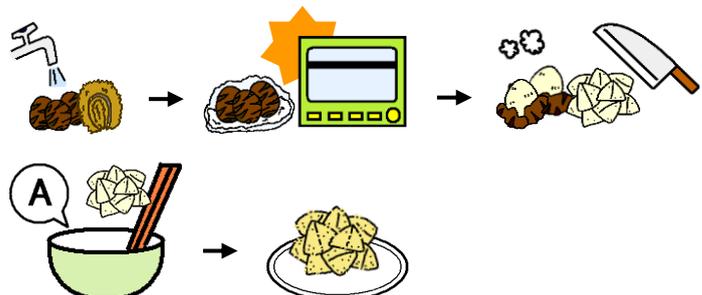
あと1品ほしいときに、簡単な副菜はいかが？

里芋	大2個
すりごま	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1/3

(ひとり当たり)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.9g
カルシウム	61mg
食物繊維総量	2.0g
塩分	0.2g

① 里芋は洗って皮ごと蒸すか、ラップに包んでレンジで加熱する。熱いうちに皮をむいて一口大に切る。



② ボールにAを混ぜ、里芋をあえる。