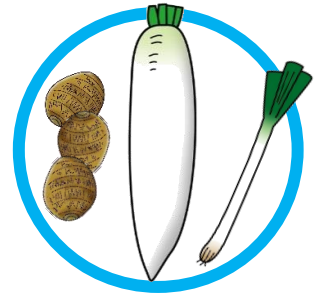


# まめなかなつしん

第258号：H26.11.1  
発行：関市  
編集：関保健所管内行政  
栄養士研究会

今月のテーマは

## 里芋・大根・ネギ



# 糖尿病予防①

11月14日は、世界糖尿病予防デーです。この日に合わせ、世界各地で建造物を糖尿病啓発のシンボルカラーである青い光で照らす、ブルーライトアップが行われます。この近くでは、郡上八幡城、美濃市今井家住宅で実施されます。これをきっかけに、糖尿病について学びましょう。



### ○糖尿病の検査いろいろ

もっともポピュラーなのは・・・

#### 「血糖検査」

血糖とは血液中のブドウ糖のこと。血糖値が基準より高い状態が糖尿病です。10時間以上の絶食の状態（検査前日は早めに夕食をすませ、当日の朝食は抜く）で血糖値を測る「空腹時血糖検査」が一般的です。食事をしたかどうかに関係なく調べる「随時血糖検査」もあります。

簡単にできる

#### 「尿糖検査」

血液中に血糖が多くなり過ぎると、尿中に糖が出ることがあり、糖尿病発見の手がかりとなります。



長期間(2か月)の平均血糖値を把握できる

#### 「ヘモグロビンA1c検査」

過去1～2か月の平均的な血糖の状態を調べられます。血糖検査と合わせて糖尿病の判定に用いられます。



診断を確定するための

#### 「ブドウ糖負荷試験」

糖尿病の精密検査として行います。朝食を抜いた状態で75gのブドウ糖を飲み、飲む前、30分後、1時間後、2時間後の血糖値を調べます。健康な人であれば、血糖値は30分後をピークにして2時間後にはもとに戻りますが、糖尿病の人ではインスリンによるブドウ糖の処理がうまくいかず、2時間たっても血糖値はさがってきません。



あなたの検査値はいかがですか？

まずは特定健康診査を受けましょう。

結果から自分の体の状態を知り、生活改善などに生かしていきましょう。



（関市の食育） 家族みんなで実践！食育活動⑧  
基本的な生活習慣を身につける

早寝早起きを心がけて、朝ごはんを食べましょう。



まめなかなつしん 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>）

◎主食兼主菜：ネギ玉丼（2人分）

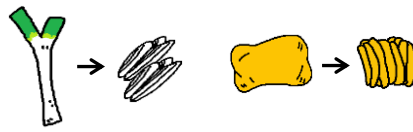
油揚げ、ねぎにだしがたっぷりしみこみます♪

ねぎ	1.5本	
油揚げ	2枚	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	だし汁	1/2カップ
	溶き卵	2個
ごはん	300g	

（ひとり当たり）

エネルギー	204kcal
たんぱく質	6.5g
カルシウム	39mg
食物繊維総量	0.8g
食塩相当量	0.8g

- ① ねぎはななめ切りにする。油揚げは1cm幅の短冊に切る。



- ② 鍋にAを煮立ててねぎと油揚げを入れて煮る。ねぎに火が通ったら、溶き卵を流し入れ、ふたをして火を通す。



- ③ どんぶりにご飯を盛り、②を盛りつける。

◎副菜：里芋のチーズ焼き（3人分）

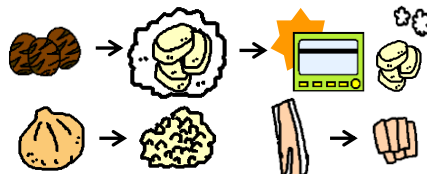
もちり里芋ととろ～りチーズの相性は抜群!

里芋	200g
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/4個
牛乳	1カップ
ピザ用チーズ	25g
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

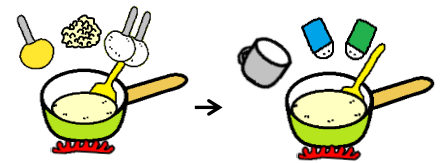
（ひとり当たり）

エネルギー	186kcal
たんぱく質	6.3g
カルシウム	138mg
食物繊維総量	1.9g
食塩相当量	0.8g

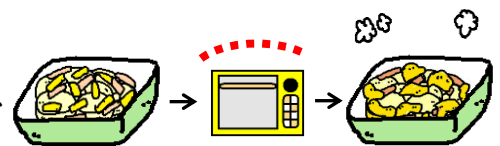
- ① 里芋は皮をむき1cm幅の輪切りにし、耐熱皿に並べ、大さじ1の水をふってラップをふんわりかけ、電子レンジにかける。粗熱をとって、水けを拭く。玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。



- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒め、小麦粉を振り入れ、粉けがなくなるまで2～3分炒める。牛乳を注いで溶き伸ばして中火にし、煮立ったら混ぜながらとろみがつくまで煮て、塩こしょうで味を調える。



- ③ 耐熱皿の内側にバターを薄く塗り、里芋を並べ、ベーコンを散らす。②をかけてチーズをふり、温めたオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



◎副菜：大根の柚子風味サラダ（2人分）

さわやかさ満点のサラダ

大根	150g	
ゆず	1/4個	
A	塩	小さじ1/4
	オリーブ油	大さじ1
	粗びき黒こしょう	少々

（ひとり当たり）

エネルギー	70kcal
たんぱく質	0.3g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.8g

- ① 大根は皮をむいて縦半分に切り、スライサーで薄い半月切りにして冷水にさらし、パリッとしたりざるに上げて水けをきる。



- ② ゆずは皮を薄くこそげ、せん切りにする。実は果汁を大さじ1/2しぼり取る。

ボールにゆずの皮、しぼり汁、Aを入れて混ぜ、大根を加えて和える。器に盛って黒こしょうをふる。

