



まめなかなつうしん

第259号：H26.12.1
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

白菜・かぶです！



糖尿病予防②

糖尿病の予防や重症化の予防は、自分の生活の習慣(クセ)に気がつくこと、そしてその習慣を改善する必要があるものであれば、行動(アクション)を起こすことが大切。あなたの生活習慣から改善ポイントを見つけ、アクションを起こしてみましょう！



○こんなあなたにこのアクション！

「満腹まで食べないと 食べた気がしない」



◎食べ過ぎない

- ①家族や仲間と会話を楽しみながら、ゆっくりよくかんで食べる(20分ぐらいかける)
- ②食器を小ぶりにして、視覚的な満足感を得る
- ③野菜や海藻の料理から先に食べる

「お菓子や果物に目がない」



◎甘いものを控える

- ①目に入る場所に食べ物をおかない
- ②口寂しいときはお茶や無糖のコーヒーなどを飲む
- ③寝る3時間以内には食べない

「野菜をあまり食べない」



◎食物繊維をたっぷり取る

- ①朝すぐ食べられる野菜サラダを前の晩に準備する
- ②汁物は野菜やきのこで具たくさんにする
- ③外食では、野菜がどれだけ入っているかをチェックして選ぶ

「運動不足を感じる」



◎体を使って移動する

- ①少しの距離で車を使わない
- ②3階ぐらいまでは、エレベーターやエスカレーターを使わず、トレーニング代わりに階段を使う
- ③テレビのCMタイムに、ストレッチやスクワットなどの運動をする
- ④歩くときは歩幅を広げてテンポよく



（関市の食育） 家族みんなで実践！食育活動⑨
食事のマナーを身につける

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつ、はしの持ち方など



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：白菜と鶏肉のあっさり蒸し（2人分）

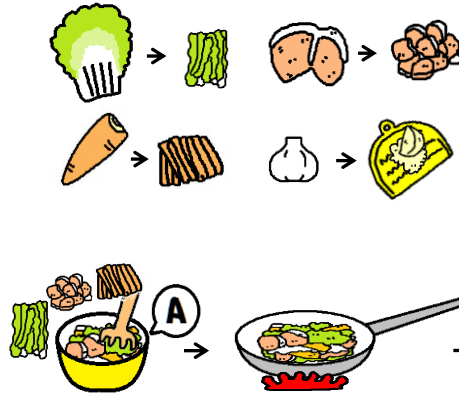
レモン味でおしゃれに！

白	菜	1~2枚
に	ん	じ
ん	じ	ん
鶏	も	も
肉		大1/2枚
パ	セ	リ
		2g
A	塩	小さじ1/3
	に	ん
	に	く
	レ	モ
	ン	汁
		大さじ1
	オ	リ
	ー	ブ
	油	大さじ1
	レ	モ
	ン	輪
	切	り
		2枚

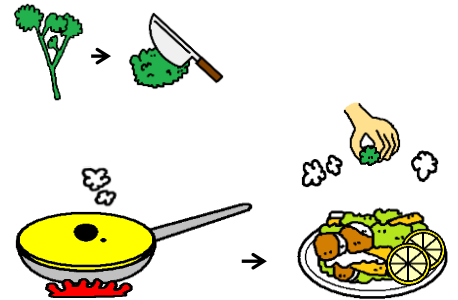
(ひとり当たり)

エネルギー	224kcal
たんぱく質	12.3g
カルシウム	59mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.1g

- ① 白菜は横に1cmの細切り。
にんじんはやや太めのせん切り。
鶏肉は大きめのひと口大に切る。
パセリはみじん切りにする。
にんにくはすりおろす。



- ② ボウルに白菜、にんじん、鶏肉を入れ、Aを加えてしっかりともみ込む。
フライパンに入れ、ふたをして弱めの中火で15分程度蒸す。
器に盛り、パセリを散らしてレモンの輪切りを添える。



◎副菜：かぶとソーセージのスープ（2人分）

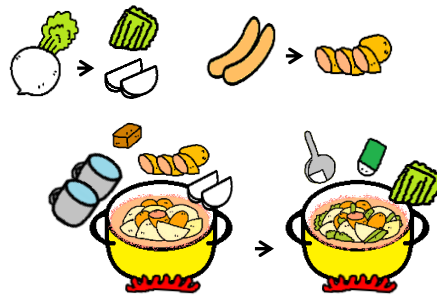
かぶに旨みかしみこみます！

か	ぶ	100g
ウ	ィ	ソ
ー	ー	セ
ー	ジ	2本
固	形	コ
ン	ソ	メ
		1/2個
	水	2カップ
	塩	小さじ1/4
	こ	し
	ょ	う
	少	々
	粒	マ
	ス	タ
	ー	ド
		適
		宜

(ひとり当たり)

エネルギー	79kcal
たんぱく質	3.3g
カルシウム	22mg
食物繊維総量	0.9g
食塩相当量	1.5g

- ① かぶは根と茎に分け、根は皮をむいて縦半分に分けてから、縦5mmに切る。茎は適量を5cm長さに切る。
ソーセージは幅1cmの斜め切りに切る。



- ② 鍋に水入れ、沸いたらコンソメを入れて溶かし、かぶとソーセージを加えて1分ほど煮る。塩、こしょうを加え、かぶの茎を加えてしんなりするまでひと煮する。
器に盛り、好みでマスタードをのせる。

◎副菜：白菜の減塩即席漬け（作りやすい分量）

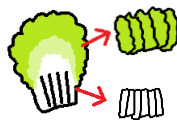
減塩レパートリーを増やそう

白	菜	300g
A	塩	昆
	布	10g
	か	つ
	お	ぶ
	し	
		2パック
	し	ょ
	う	ゆ
	小	さ
	じ	1
	す	り
	ご	ま
		適
		量

(1/5量)

エネルギー	17kcal
たんぱく質	1.9g
カルシウム	184mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.6g

- ① 白菜は芯の部分は1cm程度、葉の部分は2~3cmに切る。



- ③ 袋にAを入れて振り混ぜる。
なじんだらそのまま10分程度おく。器に盛り、すりごまをふる。

