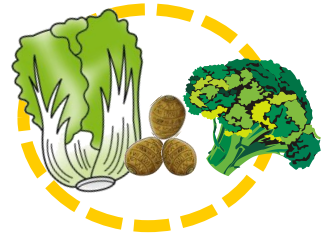
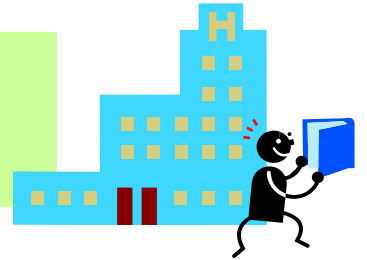


今月のテーマは **白菜・里芋・ブロッコリー** です！



身近にひそむ糖尿病

糖尿病は、みなさんの身近にある病気のひとつです。平成19年度の国民健康・栄養調査の結果では、成人の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ある』と言われ、年々増加しています。糖尿病について知り、ご自身の生活を振り返ってみませんか。



* 糖尿病とは？

糖尿病はインスリン(血糖値を下げるホルモン)の作用不足で、血糖値が高い状態(高血糖)になる病気のこと。糖尿病を放っておくと、主に網膜、腎臓、神経にて合併症を引き起こします。



* 糖尿病の原因

- ① 遺伝 糖尿病には遺伝が関係していますが、糖尿病そのものが遺伝するものではありません。**“糖尿病へのなりやすさ”が遺伝します。**
- ② 生活習慣 糖尿病の原因には、毎日の**食事内容や運動量などの生活習慣も関係します。**特に糖尿病になりやすい遺伝を持つ人は、持たない人と比べて過食や運動不足などで、糖尿病を発症する可能性が高くなります。

11月14日は“世界糖尿病デー”



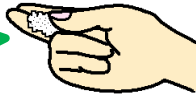
糖尿病の予防も治療も、まずは食事から。
食べすぎず、偏らないように、1日3食きちんと食べましょう。



ご自身の食生活などのご相談は、保健センター栄養士へおたずねください。

・★・ 料理ビギナーズのための調理のことは ・★・

○ 調味料の量り方

<p>* 大さじ1/小さじ1</p> <p>量るものを計量スプーンでたっぷりすくい、指などで押さえてしっかりと詰める。スプーンのえなどで表面を平らにしながら、余分を取り除き、すりきる。</p>	<p>塩なら 小さじ1杯で、 6g</p> 	<p>* 少々</p> <p>親指と人さし指の2本でつまんだ分量。 小さじ1/8程度の量。</p> <p>塩なら 約0.5g</p> 	<p>* ひとつまみ</p> <p>親指、人さし指、中指の3本の指先でつまんだ分量。 小さじ1/5程度の量。</p> <p>塩なら 約1g</p> 
--	---	---	---

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

まめなかなつしん

検索

※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.gifu.jp/plan/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>)

※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。

◎主食・主菜：白菜のお好み焼き

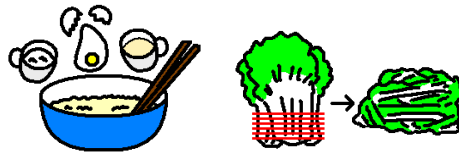
定番メニューを白菜でおためし！

白	菜	200g
卵		1個
小	麦	2/3カップ
だ	し	汁
		適量
豚	肉	30g
削	り	節
		小1袋
ソ	ー	ス
		適量
マ	ヨ	ネ
		ズ
		お好みで
サ	ラ	ダ
		油
		大さじ1

(1枚分) ※ソース、マヨネーズ含まず

エネルギー	539kcal
たんぱく質	21.9g
カリウム	718mg
カルシウム	130mg
塩分	0.2g

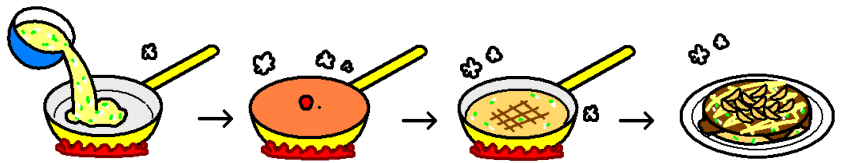
- ① 小麦粉・卵・だし汁でゆるめのタネを作る。



- ② 白菜は5mmから1cm程度に繊維を断ち切る方向でせん切りにし、①と混ぜ合わせる。



- ③ 熱く熱したフライパンに油をしき、豚肉をならべ、その上に②を流す。はじめはフタをして中火でしっかりと焼き、ひっくり返してフタをはずし焼く。



◎副菜：里いも団子のじゃこごま焼き

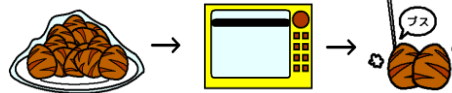
お子さんのおやつにぴったり☆

里	い	も	400g
ち	り	め	ん
			じゃこ
			20g
い	り	ご	ま
			大さじ2
サ	ラ	ダ	油
			大さじ2
練	り	か	ら
			し
			適量

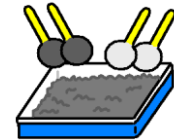
(4人分)

エネルギー	137kcal
たんぱく質	3.3g
カリウム	663mg
カルシウム	57mg
塩分	0.2g

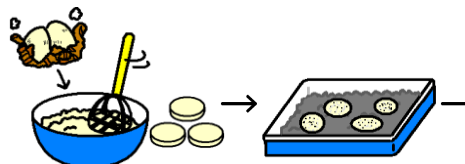
- ① 里いもは皮つきのままよく洗い、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで加熱し、ひと混ぜしてさらに約4分、竹串が通る程度にやわらかくなるまで加熱する。



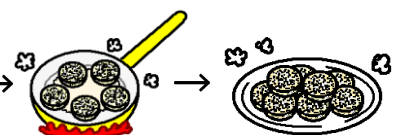
- ② バットにちりめんじゃこ、いりごまを入れて混ぜておく。



- ③ 里いもがやわらかくなったら、皮をむいてボウルに入れ、ざっくりと粗くつぶし、つくねの形にまとめる。



- ④ ③の両面に②をつけ、フライパンに油を温め、弱火で両面を焼き、表面がパリッとしたら皿に盛る。好みに練りからしを添える。



◎副菜：ブロッコリーのえのきあんかけ

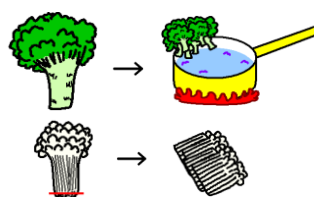
とろ〜りあんかけで食べやすい☆

ブ	ロ	ッ	コ	リ	ー	160g
え	の	き	茸			100g
出	し	汁				50cc
A	み	り	ん			小さじ1
	醬	油				小さじ1/2
B	塩					少々
	片	栗	粉			小さじ1
	水					小さじ2

(2人分)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	5.3g
カリウム	483mg
カルシウム	33mg
塩分	0.8g

- ① ブロッコリーは小房にわけてゆでる。えのき茸は、石づきを除いて、長さを3等分に切ってほぐす。



- ② Aを煮立て、えのきを入れて混ぜながら煮て、Bでとろみをつける。ブロッコリーにかける。



ブロッコリーの茎は、皮を厚めにむいて、薄い輪切りにしてスープや汁物に入れても、おいしいね☆