

今月のテーマは **里芋・長芋・小松菜** です！



## 糖尿病予防・成功のコツ！

平成25年度の特定健診の結果を見ると、血糖値(HbA1c)で基準値(5.5%)を超えた人の割合は、関市54.8% 美濃市58.6% 郡上市59.8%でした。あなたの検査値を確かめ、糖尿病の発症予防と重症化予防に心がけましょう。(HbA1cは、過去1~2か月の血糖値の状態を調べるものです。)

**記録をする！**  
日頃、計測した体重や、歩数をメモすることで、身体の変化を知ることができます。

**よし、これならできそうだ！**

**買い置きをしない！**  
買い置きをしていると、ついつい食べてしまいます。買い置きをやめ、食費と体重を減らしましょう。

**食事記録もつけてみよう**  
体重が増加しやすい料理を見つけ、登場回数を減らすことも方法の一つです。

**茶碗を小さくする！**  
子ども茶碗は、ごはん約100gです。小さな茶碗でご飯の量を減らし、よく噛んで食べましょう。

**宣言する！**  
家族や同僚に宣言をして、周囲の協力を得ましょう。皆で一緒に取り組んで

は？

糖尿病予防の食事についてもっと知りたい方は、お近くの保健センターにご相談ください。

### 世界糖尿病デー

11月14日は、世界糖尿病デーです。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。この付近では、郡上八幡城、美濃市今井家住宅で実施されます。これを機に、糖尿病のことを学びましょう！！



関市の食育

旬の果物は適量を

りんご、みかん、柿などのおいしい季節。ビタミンやミネラルの補給源ですが、食べすぎも禁物。両手の親指と人差し指で作ったマルの中に収まる程度に。

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

※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：里芋と牛肉のオイスター炒め（4人分）

牛切り落とし肉	200g
A 塩・こしょう	適宜
小麦粉	大さじ1/2
里芋	4個
椎茸	4枚
人参	40g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ4
B オイスターソース	大さじ1.5
(ひとり当たり)	

エネルギー	246kcal
たんぱく質	10.8g
カルシウム	14mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	1.1g

① ボウルに牛肉とAを入れ、よく混ぜ合わせる。



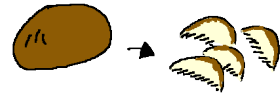
③ 里芋は、皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、ぬめりを洗い、水気を切る。  
人参は、皮をむいて薄いいちょう切りにする。



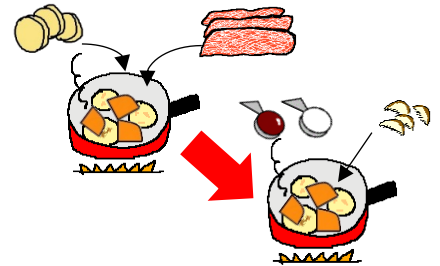
⑤ ②を加え、さっと炒め合わせ、Bを加え、汁気を飛ばす。

## 里芋のひと味違う食感を!

② 椎茸は、石づきを除き、1cm厚さのそぎ切りにする。



④ フライパンにサラダ油と③を加え、中火にかけ、焦げ目がつくまで炒める。  
牛肉を加え、炒める。

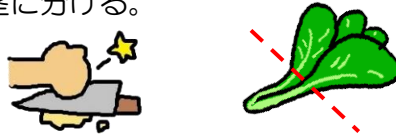


## ◎副菜：小松菜の生姜蒸し（2人分）

小松菜	200g
生姜	1かけ
赤唐辛子	2本
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
A 塩・こしょう	適宜
ごま油	小さじ1/2
(ひとり当たり)	

エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.9g
カルシウム	172mg
食物繊維総量	2.3g
食塩相当量	0.6g

① 生姜は、皮の付いたままたたいてつぶし、包丁で粗く刻む。  
小松菜は、根元に十字に切り込みを入れて、6cm長さに切り、葉と茎に分ける。

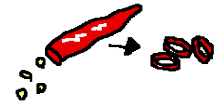


③ フライパンにサラダ油を熱し、生姜を入れ中火で炒める。  
香りが出たら、赤唐辛子と小松菜の茎を加えて炒める。

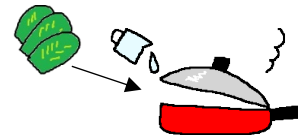


## 生姜の香りで野菜プラス1品

② 赤唐辛子は、ヘタと種を除いて輪切りにする。  
鶏がらスープの素は、湯大さじ1で溶いておく。



④ 小松菜の葉を加え、鶏がらスープの素を加え、蓋をして蒸し煮にする。火を止めて、Aを加える。

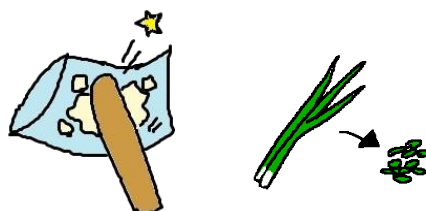


## ◎副菜：長芋汁（2人分）

長芋	100g
ネギ	6g
だし汁	1.5カップ
醤油	小さじ1.5
塩	少々
(ひとり当たり)	

エネルギー	40kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	17mg
食物繊維総量	0.6g
食塩相当量	1.0g

① 長芋は、皮をむいて半分に切り酢水（分量外）につけ、水気をふき取り、ビニール袋に入れ、すりこぎでたたく。  
ネギは、細かく小口切りにする。



## ささっとできる! スピード汁

② だし汁を温め、醤油と塩で調味し、お椀によそい、①を加える。

