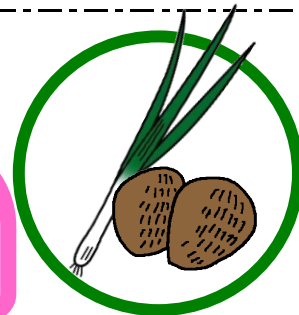
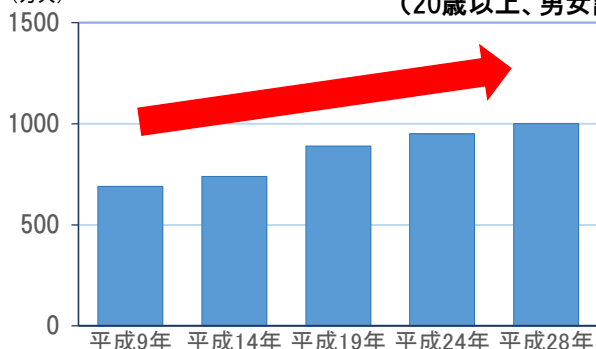


今月のテーマは **さといも・ねぎ** です！



食事で血糖コントロール

「糖尿病が強く疑われる者」の推計人数の年次推移
(万人) (20歳以上、男女計)



平成28年国民健康・栄養調査結果によると、「糖尿病が強く疑われる者※」は約1000万人と推計され、平成9年以降増加しています。

※「糖尿病が強く疑われる者」とは、ヘモグロビンA1cの測定値がある者のうち、ヘモグロビンA1c値が6.5%以上又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者

今すぐできる！食べ方の工夫

**良く噛んで
たべる**

食べすぎ防止、血糖コントロールに役立つ

**野菜から
先にたべる**

食後の血糖上昇を抑える

**ゆっくり
たべる**

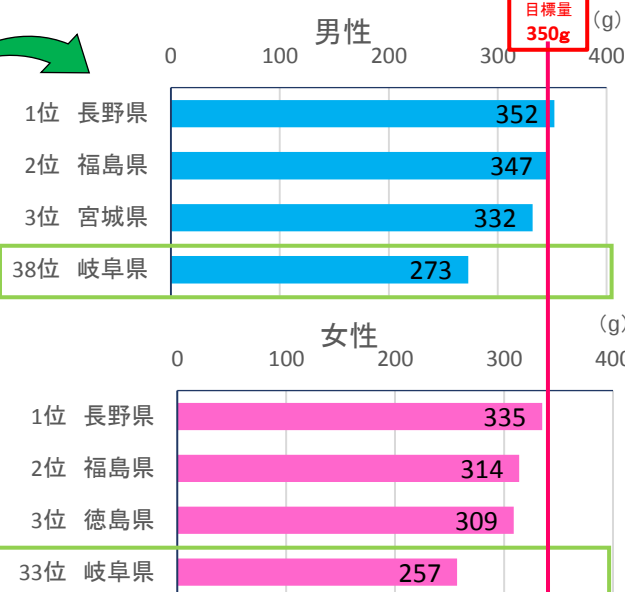
早食いは食べ過ぎのもと



©ミナモ

毎日野菜を
+1
プラス1皿

岐阜県民は**1日**にどれくらい**野菜**を食べてる？



男性はあと80g、女性は90gで目標達成で、これはちょうどプラス1皿の量です！



関市の食育

世界糖尿病デー

11月14日は『世界糖尿病デー』です。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年に公式に認定されました。

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

※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：ねぎと鮭の味噌バター炒め（4人分）

たっぷりのねぎがおいしさの秘訣♪

生	鮭	4切れ
小	麦	粉
長	ね	ぎ
エ	リン	ギ
サ	ラ	ダ
バ	タ	ー
酒		大さじ2
味噌		大さじ1
み	りん	大さじ1
すり	ごま	大さじ2

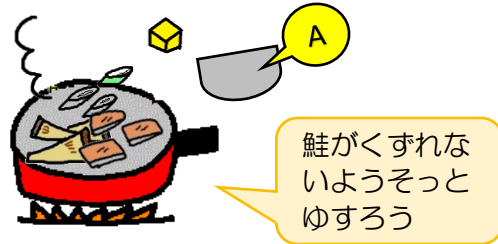
（ひとり当たり）

エネルギー	226kcal
たんぱく質	16.3g
カルシウム	80mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	0.7g

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
長ねぎは斜め切りにする。
Aを合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き火が通ったら、一旦皿に取り出し、エリンギ、長ねぎを炒めて、火が通ったら鮭を戻す。



- ③ バターとAを加え、フライパンをゆすりながら絡めて仕上げる。



◎副菜：里芋とえびの白煮（4人分）

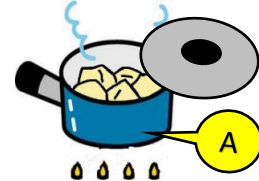
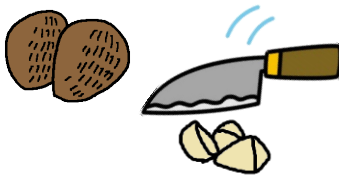
えびのうま味でだしいらす！

里	芋	320g
む	き	え
酒		大さじ2
薄	口	しょうゆ
み	りん	大さじ2
水		小さじ1
ゆ	ず	の
皮		適宜

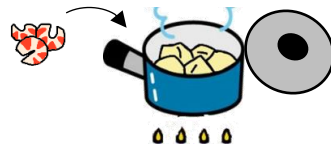
（ひとり当たり）

エネルギー	130kcal
たんぱく質	8.6g
カルシウム	36mg
食物繊維総量	3.5g
食塩相当量	0.7g

- ① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAと里芋を入れ、ひたひたの水を加え蓋をし、中火にかける。



- ③ ひと煮立ちしたら、えびを加え蓋をして、里芋が柔らかくなるまで弱火で15分程煮含める。
- ④ 器に盛り、ゆずの皮をのせる。



◎副菜：ねぎのマリネ（4人分）

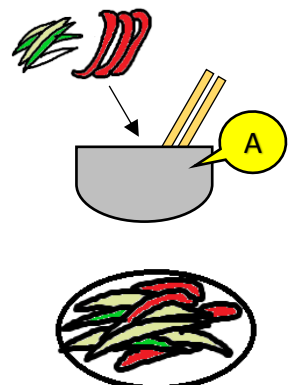
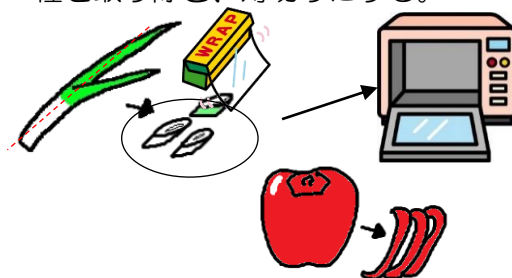
飽きない！さっぱり味

長	ね	ぎ	2本
パ	プ	リ	カ
酢			大さじ4
オ	リー	ブ	油
し	ょう	ゆ	大さじ1
砂		糖	大さじ1
い	り	ご	ま
			小さじ1/2
			小さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	0.7g

- ① ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、耐熱皿に入れラップをかけ電子レンジ（600w）で1分程度加熱する。
パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、薄切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、ねぎとパプリカを加えて混ぜ、いりごまをふる。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！