

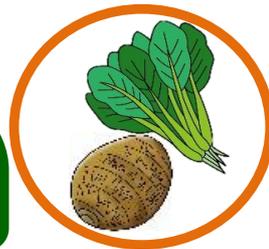


まめなかなつうしん

第342号：R3.11.1
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・小松菜** です！

糖尿病を予防しよう！



毎年11月14日は世界糖尿病デーと言われ、日本では11月14日を挟む1週間を全国糖尿病週間として、ブルーライトアップなど様々な啓発活動が行われます。

現在、世界の糖尿病に起因する死亡者は年間約420万人(※1)、40歳以上の日本人男性の1/3、女性の1/4が糖尿病、又は糖尿病予備群(※2)であると言われます。

日頃の食習慣や運動習慣に気をつけて、糖尿病を予防しましょう！

※1:世界糖尿病デー実行委員会事務局HP
※2:国民健康・栄養調査(令和元年)

生活改善のポイント

ゆっくり
よく噛んで
食べよう！

★バランスのよい食事を！

- ・エネルギー・糖質・脂質をとりすぎない。
- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
- ・主食の食べ過ぎに注意！
- ・1日3回、規則正しく食べる。



★間食に注意を！

- ・間食は1日1回、夕食前までに
- ・炭水化物が控えめなおやつがオススメ！
ナッツ・果物・ヨーグルトなど



★体を動かそう！

- ・今より1日10分多く体を動かそう。
- ・軽い運動を数回に分けて
- ・日常生活の中で「歩く」ことを意識しよう！
(歩いて買い物や通勤、エレベーターより階段)
- ・ウインドーショッピングや地域のイベントに参加



<野菜をたくさん食べよう！>

野菜・きのこ・海藻など食物繊維の多い食品を食べることにより、急激な食後血糖値の上昇を抑えることができます。

1日350gを目標に野菜を
たくさん食べましょう！



健診を受けよう！

ヘモグロビンエイワンシー

糖尿病は、症状の有無、血糖値、HbA1cの値を総合的にみて診断します。

「HbA1c」とは、赤血球中のヘモグロビンという色素のうち、どれくらい糖と結合しているかを示す検査値です。

検査当日の食事や運動など、短期間の血糖値の影響を受けないため、測定前1~2か月の平均血糖値が分かると言われます。

ぜひ健診を受けて、空腹時血糖値の他、日頃の血糖コントロール状況の分かるHbA1cを確認しましょう！

まめなかなつうしん 関市

検索

関市市民健康課(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。

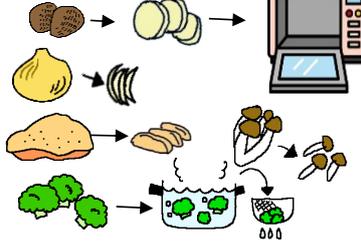
(PDF) URL: <http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>

関市で「クックパッド(料理レシピの投稿・検索サービス)」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！

◎主菜：里芋の和風グラタン（4人分）

里芋	4個(320g)
玉ねぎ	1個
鶏むね肉	1枚
しめじ	1房
ブロッコリー	120g
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	400cc
A 顆粒だし	小さじ1
味噌	小さじ2
塩こしょう	適宜
とろけるチーズ	40g

① 里芋は皮をむき一口大に切り、600Wレンジで4分程加熱し柔らかくしておく。玉ねぎは薄切り、鶏肉も一口大に切る。しめじは小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でておく。



② フライパンに油を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒め、火が通ったらしめじも加えて炒め、さらに小麦粉も加えて炒める。



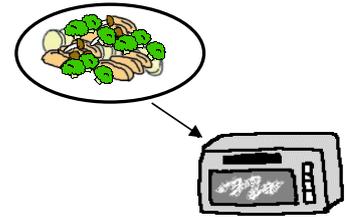
(ひとり当たり)

エネルギー	314kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	13.7g
炭水化物	36.2g
食塩相当量	1.4g
野菜の量	80g

③ ②に牛乳を加えよく混ぜる。Aと里芋、ブロッコリーを入れ、とろみがついてきたら塩こしょうで味を調える。



④ 耐熱皿に③を入れ、チーズを乗せたら、240度のオーブンで焦げ目が付くまで焼く。



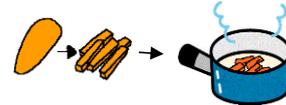
◎副菜：小松菜と人参の海苔和え（4人分）

小松菜	1袋
にんじん	1/2本
B しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
焼きのり	2枚

① 小松菜は根元をよく洗い、さっと茹でて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。



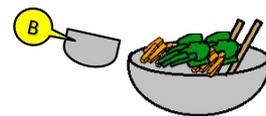
② にんじんは皮をむき、千切りにして茹でる。



(ひとり当たり)

エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.2g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	75g

③ ボウルに①②とBを加えてよく和える。



④ 焼きのりをちぎって③に和える。



今月の食材 里芋

里芋の主成分はでんぷんですが、水分が多いため、イモ類の中では低エネルギーです。里芋を扱うときに手がかゆくなるのは、ぬめりの成分であるシュウ酸の結晶が原因です。ぬめりが出ないようにするには、水分で結晶が流れ出さないように、できるだけ乾いたまま扱うのがコツです。
また、里芋は、熱帯地方が原産国なので高温多湿を好み、乾燥や寒さに非常に弱い食材です。泥つきなら新聞紙で包み、常温で保存します。冷蔵庫保存の場合は、2週間を目安に食べきましょう。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆

