



今月のテーマは **小松菜・きのこ** です！



糖尿病を予防しよう！

毎年11月14日は、世界糖尿病デーです。
世界の糖尿病に起因する死亡は、年間約420万人(2019年)、40歳以上の日本人男性の1/3、女性の1/4は、糖尿病又は糖尿病予備群といわれています。
糖尿病とは、インスリンの不足又はインスリンの作用が十分でないため、ブドウ糖が有効に使われずに、血糖値が高くなっている状態のことです。食事に気を付け、糖尿病(高血糖)を予防しましょう！

血糖値が高めの方へ

主な原因:主食や間食の食べすぎなど

Point 1

バランスの良い食事を

・主食・主菜・副菜をそろえて
食べましょう。

・主食の食べすぎには要注意！

(主食の「かさね食べ」に注意！)



Point 2

就寝前におやつを食べると
翌朝まで高血糖状態が
続いてしまうことも

間食は1日1回まで

夕食前までに

・炭水化物が控えめのおやつが
オススメ！



中濃地域は、和菓子をよく食べら
れているという調査結果が出て
います。
(平成28年度県民栄養調査)

夕方に軽く食べておくと、
帰宅後の食事の後、
血糖値の急上昇を抑えられます。

糖分の多い飲み物に注意！

夕食が遅くなってしまう人は・・・

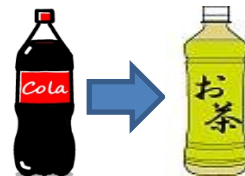
(仕事で帰りが遅くなる人など)

◎夕方と夜で2回に分ける。

夕方:おにぎり、
パンなどの主食



夜:肉・魚・野菜
料理などの副食



ジュース類は糖分が
多いため、水やお茶
にしましょう！



コーヒーは
「無糖」に
しましょう！

合併症に注意！

慢性的な高血糖により、血管が破壊され、動脈硬化を引き起こすようになります。特に脳や心臓の血管が被害を受けやすく、脳卒中や心筋梗塞の原因になりやすいと言われます。また、目の網膜や腎臓、神経を傷害し、「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」など3大合併症につながります。血糖値が高めの方は放置しないで、食生活を改善しましょう！

◎主食：小松菜のピビンバ(4人分)

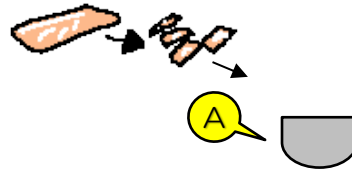
A	牛もも肉	280g
	しょうゆ	大さじ1/2
	コチュジャン	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
B	おろしにんにく	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	卵(黄身)	4個分
	小松菜	160g
	もやし	160g
	にんじん	80g
	ごはん※	600g

※ごはんは、目安量です。

(ひとり当たり)

エネルギー	456kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	15.8g
炭水化物	60.2g
食塩相当量	1.3g
野菜の量	101g

① 牛もも肉は一口大に切り、混ぜ合わせたAに漬け込んで下味をつける。

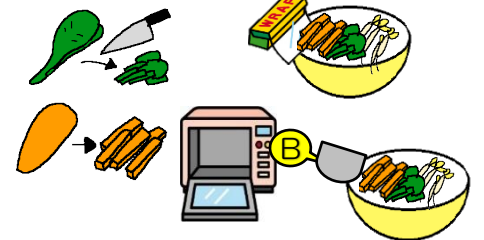


③ フライパンにごま油を熱し、①の牛肉を漬け汁ごと入れて中火で熱し、色が変わるまで炒める。



野菜たっぷりカラフルピビンバ

② 小松菜は4cm長さに切る。にんじんは4cm長さの千切りにする。もやしとともに耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで約4分加熱し、Bの調味料で和える。



④ ご飯を1人分ずつ盛り付け、②の野菜と③の牛肉を1人分ずつのせる。中央に卵(黄身)を1個ずつのせ盛り付ける。



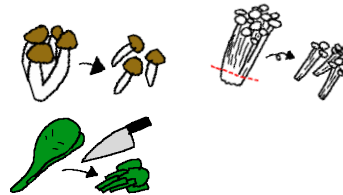
◎副菜：きのこのポン酢あえ(4人分)

しめじ	100g
えのき	100g
小松菜	280g
サラダ油	小さじ1
ポン酢	大さじ1

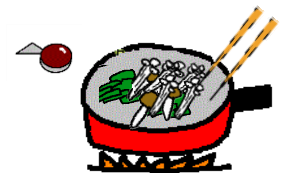
(ひとり当たり)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.4g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.2g
野菜の量	70g

① きのこと類は、それぞれ石づきを取って、食べやすい大きさにする。小松菜は3cm長さに切る。



② フライパンにサラダ油を熱し、きのこ類と小松菜を入れて中火で炒める。きのこ類がしんなりしたら、ポン酢を加えて味を調べ、器に盛りつける。



今月の野菜 小松菜

小松菜とは、アブラナ科アブラナ属の野菜の1種で、冬菜、鶯菜とも呼ばれます。冬場が旬のビタミン、鉄分、カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。

江戸時代から栽培されてきた東京の小松川界隈が発祥の漬け菜で、クセがなく様々な料理に使い、正月の関東風の雑煮に欠かせないものとなっています。

色の濃いものを選び、湿らせた新聞紙などにくるみ、ポリ袋に入れて野菜室に立てて保存しましょう。さつと茹でて水気を絞り、小分けにしてラップに包み冷凍保存しても、すぐに調理できて便利です。

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆

