まめなかなつうしん

R8.11.1
関市・郡上市合同発行

糖尿病を予防しよう！

令和6年度国民健康・栄養調査結果では「糖尿病が強く疑われる者」は、1,100万人と推計され平成9年以降増加しています。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。規則正しい食生活で糖尿病（高血糖）を予防しましょう！

糖尿病予防のポイント

Point 1 バランスの良い食事を

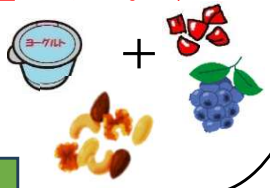
◎主食・主菜・副菜
をそろえて食べましょう。
・主食の食べすぎには要注意！



主食の「かさね食べ」に注意！

Point 2 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！
例：無糖ヨーグルト＋ベリー類、ナッツ類など



夕食が遅くなってしまう人は・・・

◎夕方と夜で2回に分けましょう。

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



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！

◎表示を見て選びましょう



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！

健診受診で年に一度はセルフチェック！気になる点は、かかりつけ医に相談しましょう。

世界糖尿病デー

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。
近隣の郡上八幡城、美濃市小倉公園展望台、岐阜城なども青い光に包まれます。県内各地ではセミナーやイベントが開催されます。

【お問い合わせ先】
〒501-4607　郡上市大和町徳永618番地
大和保健福祉センターやまつつじ　健康課
TEL0575-88-4511　Fax0575-88-4742



郡上市ホームページでご覧いただくことができます。

里芋のねぎ塩和え

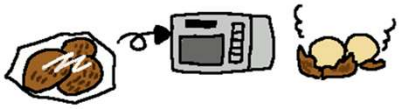
里芋を煮物以外でも利用しよう

里芋	300ｇ
長ねぎ	１本
塩	少々
ごま油	大さじ1

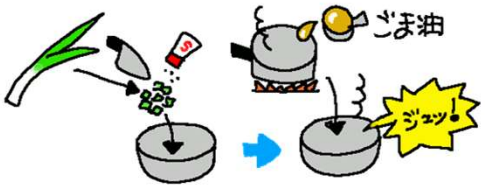
（４人分）

エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.2g
カリウム	492mg
カルシウム	11mg
塩分	0.8ｇ

① 里芋は洗って皮ごとラップで包み、電子レンジで加熱し、火が通ったら皮をむく。



② 長ねぎはみじん切りにし、塩少々を混ぜる。
ごま油をフライパンなどで煙が出るくらい熱してかけ、よく混ぜる。



③ ②に①を入れてあえる。



えびと白菜のあんかけ丼

たっぷり野菜のヘルシー丼

	白菜	1/8株
	えび	約200ｇ
	塩	少々
	しめじ	1パック
	ごま油	大さじ1
A	薄口醤油	大さじ4
A	みりん	大さじ4
A	水	２Ｃ
	昆布	１×10㎝
	片栗粉	適宜
	水	〃
	温かいごはん	
	おろし生姜	好み

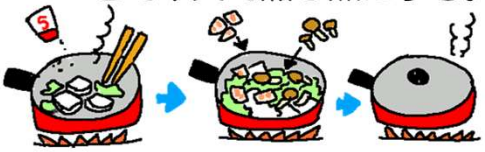
（4人分）ごはんを除く

エネルギー	140kcal
たんぱく質	11.5g
カリウム	530mg
カルシウム	92mg
塩分	1.7ｇ

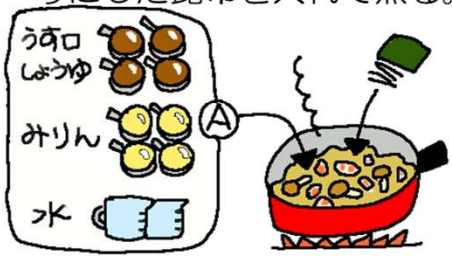
① 白菜はザク切りにする。
えびは殻と背わたをとって横に2つに切る。
しめじはほぐす。



② フライパンにごま油を入れて白菜を炒め、軽く塩をして混ぜ、えびとしめじをのせて中火で蒸し煮にする。



③ えびに火が通り、白菜がしんなりとしたら、Ａと細切りにした昆布を入れて煮る。



④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはんにかけて、好みでおろし生姜をのせる。



ブロッコリーのバター醤油おひたし

相性の良いバターとしょうゆをからめて

ブロッコリー	160g（小1株）
バター	大さじ1.5
醤油	小さじ1.5
削り節	適宜

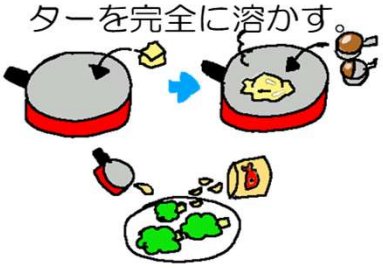
（４人分）

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.5g
カリウム	160mg
カルシウム	17mg
塩分	0.5ｇ

① ブロッコリーは小房に切り分ける。
耐熱容器に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジで2分加熱する。



② 小さめのフライパンにバターを入れて中火にかけ、半分溶けたら醤油を加え、フライパンを回しながら、バターを完全に溶かす。



③ 水けをきって器に盛ったブロッコリーに②を回しかけ、削り節をふる。

白菜の即席水キムチ

汁まで飲める、熟成しないキムチ

	白菜	250ｇ
	塩	大さじ0.5
A	にんにく(薄切り)	１片(10ｇ)
A	生姜(せん切り)	1かけ(10g)
A	赤唐辛子(半分)	2本
A	砂糖	小さじ1
A	りんご	1/2個(150g)
A	ゆず果汁	大さじ1.5

① 白菜は３㎝角に切り、塩をふって重しをして10分おく。
水２カップと塩小さじ１を煮立てて冷ます。



② ボールにＡを合わせ、白菜を水けをしぼって混ぜ、①の塩水を加える。
りんごのいちょう切り、ゆずの皮のせん切りと果汁を加える。

