



まめなかはなっせん

発
編

R6.11.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

小松菜・かぼちゃ

です！



糖尿病予防のための食事

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなりすぎる病気です。
正しい食習慣により過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をする事が予防に繋がります。

「血糖値がちょっと高め」の時期を逃さず、早期からの食事の改善を！

できることから改善 食べ方の工夫

①1日3回規則正しく

- 朝、昼、夕規則正しい時間に食べる
- よく噛んでゆっくり食べる

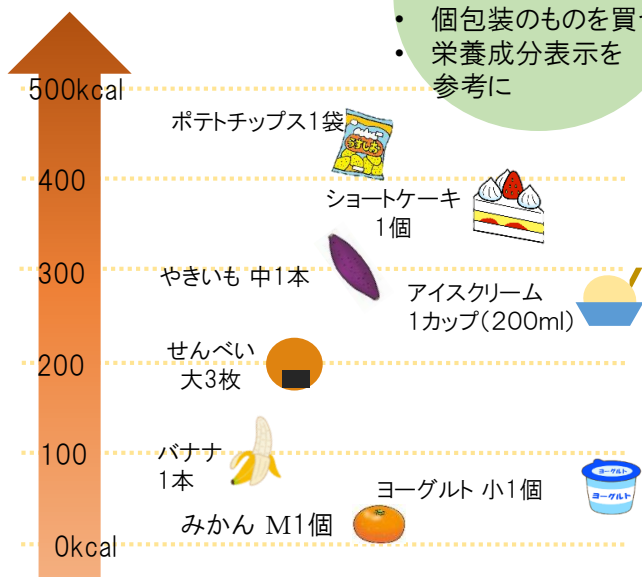


血糖値の急激な上昇が起きにくくなる

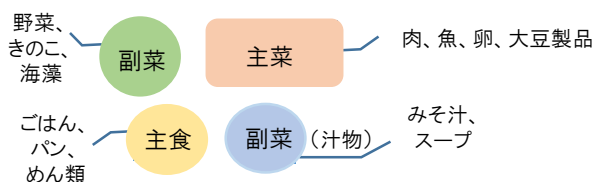
③間食は量と質を考えて 1日200kcalまでに

ひと工夫

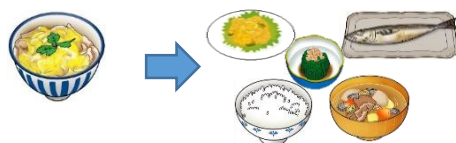
- 皿に出して食べる量を決める
- 個包装のものを買う
- 栄養成分表示を参考に



②主食・主菜・副菜をそろえる



- 主食のみを減らさず、栄養バランスを大切に
- 外食や弁当・総菜などで済ませる場合は、品数が多いメニューを選びましょう



☆野菜を意識して食べよう

- 野菜摂取量の目標量350g/日
→ 小鉢約5皿
- 外食でも「プラス野菜」でバランスをとる



☆野菜を先に食べよう(ベジファースト)

野菜の食物繊維を先に吸収させることで、糖質の分解・吸収のスピードがゆっくりになり、血糖値の急激な上昇を抑える



「ちょっと高めの血糖値」を見つけるためには、健診の受診が大切です。

1年に1度、健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、保健指導を受けましょう。

【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 Tel.0575-88-4511
※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

◎主菜：宿儺かぼちゃの卵マヨ焼き(2人分)

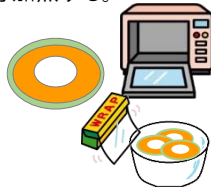
宿儺かぼちゃ	6cm(240g)
卵	2個(100g)
サラダ油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
A ツナ缶	35g
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	少々
ピザ用チーズ	30g
パセリ	少々

(ひとり当たり)

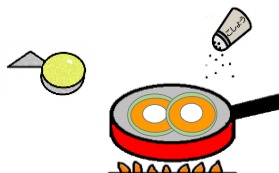
エネルギー	295kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	17.8g
炭水化物	26.0g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	120g

普通のかぼちゃで作る場合は、
かぼちゃの上に②をのせて焼きます。

①宿儺かぼちゃの太い部分で、1.5cm幅の輪切りを4つ作り、種とワタを取り除き、レンジで4分加熱する。

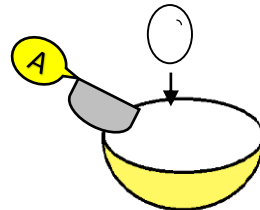


③熱したフライパンにサラダ油をひき、①を両面焼き、塩、こしょうをふる。

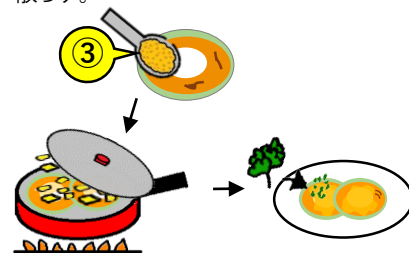


飛騨かぼちゃで地産地消！

②茹で卵を作り、殻を剥いてフォークでつぶし、Aを入れて混ぜる。



④焼いたかぼちゃの穴に②を詰め、チーズを乗せてから蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。チーズが溶けたら火を止めて、刻んだパセリを散らす。



◎副菜：小松菜としいたけの中華うま煮(2人分)

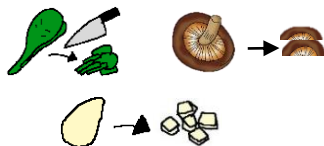
小松菜	1袋(180g)
しいたけ	3個(40g)
にんにく	1/2片(3g)
ごま油	大さじ1/2
水	1/2カップ
B しょうゆ	小さじ1/2
顆粒中華だし	小さじ1/2
C 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

(ひとり当たり)

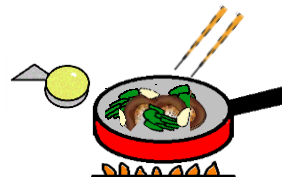
エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	3.3g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.6g
野菜の量	90g

※減塩しょうゆを使用した場合、
食塩相当量 0.5 g となります。

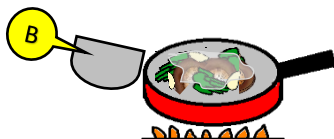
①小松菜はざく切り、しいたけは1cm幅に、にんにくは薄切りにする。



②フライパンにごま油を熱し、①を強火で軽く炒める。



③②にBを加えてひと煮立ちさせ、Cの片栗粉を倍量の水で溶いて回し入れ、とろみをつける。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。
調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。
また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

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Instagramに
「#ぎふ野菜ファースト」をつけて
投稿してね☆



いい にほんしょく
11月24日は「和食の日」



ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化。
その特徴は、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」、「自然の美しさや季節のうつろいの表現」、「健康的な食生活を支える栄養バランス」、「正月など年中行事との密接な関わり」という自然を尊重する心に基づいた、日本人の食習慣です。
和食の日にちなんだ、和食に親しみ、和食文化を再認識してみませんか。



