



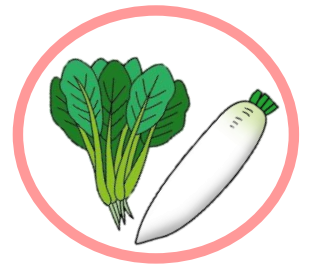
まめなかなっしん

発編

R5.11.1
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 **大根・小松菜** です!

「今日からできる」糖尿病予防



11月14日は世界糖尿病デーです。

関保健所管内では、糖尿病が強く疑われる人の割合が県の平均に比べ高いことが分かっています。(R2保健医療課調べ)
過食、運動不足、睡眠不足、喫煙、飲酒など、生活習慣が発症に影響している2型糖尿病は、生活習慣の改善により予防を図ることができます。まずはできることから、ちょっと生活習慣を見直し、健康生活を実行してみませんか？

糖尿病は、なぜ注意が必要？

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が慢性的に続く病気です。
初期には自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに糖尿病になっている可能性があります。

高血糖状態を放置していると…

- 糖尿病性腎症**
腎臓の血管が傷み、腎臓の機能が悪化。
人工透析治療が必要になることも。
- 糖尿病性神経症**
手足の傷みやしびれを発症し、**壊疽し切断に至ることも。**
- 糖尿病性網膜症**
眼の網膜の細い血管が傷み、進行すると**失明**することも。

知らず知らずのうちに進行

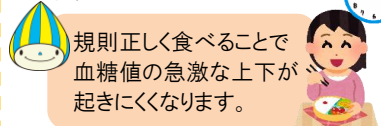
脳卒中、うつ病、認知症など他の病気の発症リスクにも…

糖尿病予防のためには、どうすればいい？

生活習慣を改善し、適正体重を維持しましょう。
健診等を定期的を受診することで、糖尿病を見逃さないようにすることも大切です。
「今日からできる」ことから、無理なく少しずつチャレンジしてみましょう！

食事

朝食・昼食・夕食を規則正しく食べよう



規則正しく食べることで血糖値の急激な上下が起きにくくなります。

- 食べ過ぎを防ぐために、ゆっくり食べることを意識しよう
- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- はじめに野菜から食べよう
- 調味料は控えめに薄味にしよう

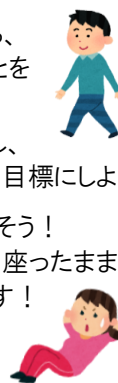
運動

日常生活を活発に、徒歩での移動は早歩きで！

長時間座っていたら、立ち上がって動くことを意識しよう

毎日の歩数を記録し、「あと10分歩く」ことを目標にしよう

筋トレで筋量を増やそう！無理のない強度で、座ったままや横になってもできます！



健診

血液検査の血糖値を確認しよう



血糖が高めの方は生活習慣を見直し、保健指導を受けましょう。精密検査が必要な方は受診しましょう。

歯科健診も定期的を受けよう



歯周病と糖尿病の進行は、互いに深く関連しています。



【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し 健康課

TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

※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。



郡上市ホームページ





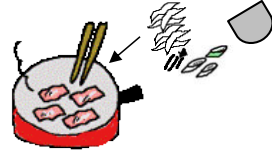
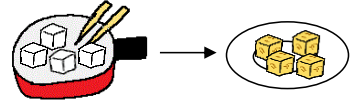
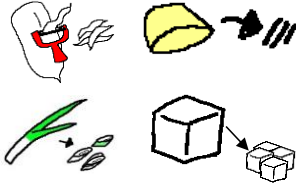
たっぷり野菜しっかり減塩メニュー

◎主菜:ピーラー大根のすき煮(2人分)

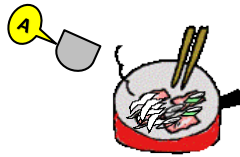
ピーラーで簡単調理!

大根	中10cm
しょうが	小1/8かけ
ねぎ	1本
木綿豆腐	80g
牛切り落とし肉	150g
油	小さじ2
だし汁(かつお)	50ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ*	大さじ1
砂糖	小さじ2
七味とうがらし	少々

- ① 大根はピーラーで縦に薄切りにする。しょうがはせん切りにし、ねぎは5mmの斜め切りにする。豆腐は4等分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐に焼き色がつくまで焼き、取り出す。同じフライパンに牛肉としょうがを入れ、色が変わるまで炒めたら、大根、ねぎ、だし汁を入れて汁けがなくなるまで煮る。



- ③ ②にAを入れて煮からめる。



*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エネルギー	387kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	27.9g
炭水化物	18.5g
食塩相当量	1.5g
野菜の量	228g

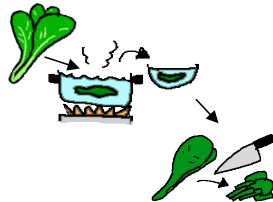
減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量 1.0g となります。

◎副菜:小松菜の粉チーズあえ(2人分)

小松菜を洋風なあえ物に

小松菜	1袋
コーン(缶詰)	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
粉チーズ	小さじ1
しょうゆ*	小さじ1

- ① 小松菜はサッとゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ② ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、①をあえる。



*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.5g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	97g

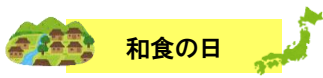
減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量 0.4g となります。

※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☆



和食の日

日本は海・山・里と豊かな自然と四季により、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定し、和食文化の大切さについて考える日としています。学校給食でも、「和食の日」にちなみ、だしを味わう汁物や、視覚でも楽しめる給食が実施されています。和食の日にちなんで、和食に親しみ、和食文化を再認識してみませんか。



