



まめなかけなつえん

発編

R4.11.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

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

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！



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

中濃地域は、和菓子をよく食べ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！

【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じ 健康課

TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

郡上市食育キャラクター
『たーんと君』



◎主食：小松菜のビビンバ(4人分)

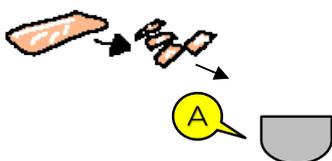
A	牛もも肉	280g
	しょうゆ	大さじ1/2
	コチュジャン	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
B	おろしにんにく	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	卵(黄身)	4個分
	小松菜	160g
	もやし	160g
	にんじん	80g
	ごはん※	600g

※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に漬けて下味をつける。

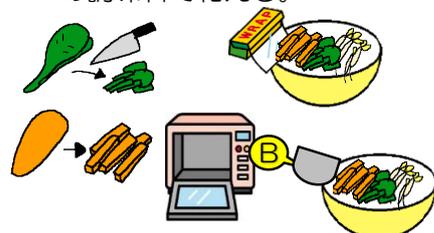


- ③ フライパンにごま油を熱し、①の牛肉を漬け汁ごと入れて中火で熱し、色が変わるまで炒める。



野菜たっぷりカラフルビビンバ

- 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。



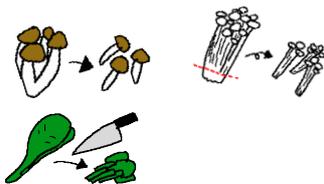
◎副菜：きのこのポン酢あえ(4人分)

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。



ザッパ!きのこが箸休め♪



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☆



