



まめなかはなっせん

発
編

R7.12.1
行:郡上市
集:関保健所管内
行政栄養士研究会

食べ方を工夫して糖尿病を予防しよう！

糖尿病は、インスリン（血糖値を下げるホルモン）が十分に働かないために、慢性的に血液中のブドウ糖濃度（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などが糖尿病予防に繋がります。



糖尿病予防に大切な4つの生活習慣

食事



バランスの取れた食事

野菜・果物・穀物・魚・肉・豆類などを中心に1日3食バランス良く！

運動



適度な運動

階段を使う、歩く距離を増やすなど日常生活の中で身体を動かす機会を増やしましょう。

体重管理



健康的な体重の維持

定期的に体重計に乗るようにし太りすぎないように注意しましょう。

禁煙



禁煙で糖尿病リスク↓

喫煙はインスリン抵抗性を高め、糖尿病リスクを増加させるため、禁煙しましょう！

血糖値を上げすぎない食べ方の工夫

参考:広報誌「厚生労働」

1 野菜を毎食食べましょう

- ◆野菜に含まれる食物繊維は糖質の消化・吸収を緩やかにして、血糖値の急上昇を予防します。
- ◆野菜をしっかり噛むことで、食べ過ぎの予防に繋がります。



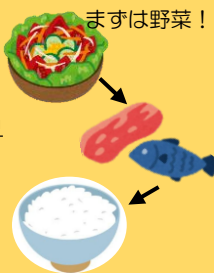
2 食物繊維を摂ることを意識しましょう

- ◆食物繊維は野菜や海藻、こんにゃくなどの他に、米や小麦などの穀類にも含まれています。主食として取り入れてみましょう！



3 食べる順番もひと工夫

- ◆ご飯やパンよりも先に野菜、魚や肉を食べると、血糖値上昇を抑える効果が期待できます。
- ◆炭水化物を多く含む食品を真っ先に食べないようにしましょう。



4 ゆっくり食べましょう

- ◆ゆっくり食べることで食べ過ぎを予防。
- ◆インスリン分泌のタイミングをうまく合わせることもなり、急激な血糖上昇を防ぎます。



参考:日本糖尿病学会 健康食スタートブック



正しい手洗いの方

食中毒予防の基本は「手洗い」。しっかりと手を洗わないと、手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して「食中毒」を引き起こすことがあります。正しい手洗いの方を身につけて、食中毒を防ぎましょう！

～手洗いのポイント～

- ☑1度だけでなく、2度洗いするとより効果的。☑指先・爪の間も念入りにこする。
- ☑手首も忘れずに洗う。☑消毒用アルコールは、水気をよくふきとってから使う。

詳しい手洗い方についてはこちら →



【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 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

今月のレシピテーマは

旬野菜×糖尿病予防

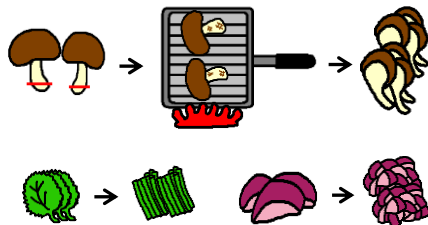
です！

◎主食：焼きしいたけとしば漬けの混ぜご飯(4人分)

材料	
ごはん	560g
しいたけ	8枚
しば漬け	50g
青しそ	10枚

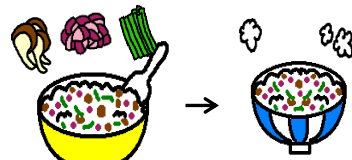
(ひとり当たり)	
エネルギー	227kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.5g
カルシウム	12mg
食塩相当量	0.4g

①しいたけは石づきをとり、熱した網に乗せて弱火でしんなりするまで両面を焼き、半分に切ってから薄切りにする。



主食に食物繊維をプラス！

②しば漬けをみじん切りに、青しそは千切りにする。ボウルにご飯を入れ、①としば漬けを加えて木じゃくしで切るように混ぜ、青しそを加えてひと混ぜする。

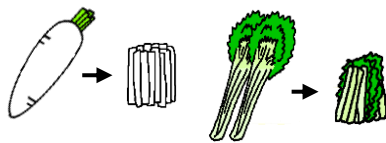


◎主菜：大根の肉巻き(2人分)

材料	
大根	100g
水菜	40g
豚ロース	120g(8枚)
みそ	大さじ1
サラダ油	小さじ1

(ひとり当たり)	
エネルギー	208kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	16.0g
カルシウム	66mg
食塩相当量	1.1g

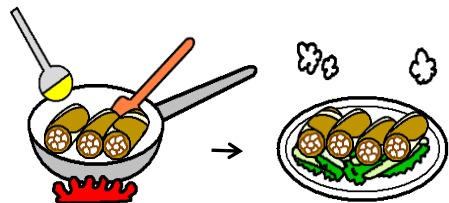
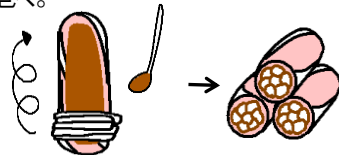
①大根は皮をむき、縦に3～4mm角の棒状に切る。水菜は長さ5cmに切り、器に盛る。



③フライパンに油を引き、②の巻き終わりを下にして並べる。全体に焼き色が付くまで転がしながら7～8分焼く。水菜の上に盛る。

食べ応え十分な肉巻き♪

②豚肉を広げ、みそを塗り伸ばし、①の大根を手前にのせてきつめに巻く。



◎副菜：白菜の減塩即席漬け(作りやすい量)

材料	
白菜	100g
赤カブ(葉、根)	40g
塩昆布	3g
かつおぶし	1/2パック
しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	適量

①白菜の芯の部分は1cm、葉の部分は3cmに切る。カブは葉を3cmに、根をいちよう切りにする。

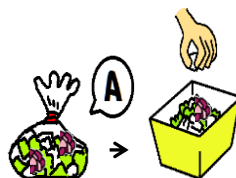


②①をポリ袋に入れて50秒～1分電子レンジで加熱する。



(ひとり当たり)	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.7g
カルシウム	66mg
食塩相当量	0.4g

③袋にAを入れて振りまぜる。なじませ10分程度おく。器に盛り、ごまをふる。



野菜ファースト！