



まめなかなっせん

R1.11.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは **大根・さといも** です！



糖尿病予防 夜遅い1時間の夕食・間食にご注意！

糖尿病とは、インスリンの量や働きが不足して、血液中のブドウ糖（血糖）が細胞内に取り込まれず、血液中に残り、高血糖になった状態です。高血糖状態が続くと気づかないうちに、全身の血管や神経が侵されてしまいます。

特に、活動量の少なくなる就寝前や真夜中の食事は、血糖を上昇させ体重を増やします。身体の体内時計遺伝子の1つである「ビーマルワン」は、脂肪をため込む働きがあり、夜22時から午前2時に最も多くなります。

<菓子類のエネルギー> **間食は食べる前に、種類と量を考えましょう！**

ミルクチョコレート
(1かけ15g) 84kcal



アイスクリーム
(70g) 131kcal



しょうゆせんべい
(3枚55g) 206kcal



ショートケーキ
(110g) 378kcal



あめ(3個12g)
47kcal



オレンジゼリー
(144g) 102kcal



プリン(90g)
133kcal



クッキー(6枚60g)
280kcal



ミックスナッツ
(24g) 146kcal



ポテトチップス
(30g) 166kcal



大福もち(108g)
255kcal



缶ビール(350ml)
140kcal



日本酒(1合)
196kcal



関保健所管内では、
夕食後に間食を食べている人、
就寝直前に食事をする人が
5～6人に1人います。
(特定健康診査問診票等より)

気をつけていますか？

- ☐ 夕食後に間食を食べない。
- ☐ 就寝前2時間前までに食事を済ませる。



郡上市の食育

世界糖尿病デー

IDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、国連総会において認定されました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティン博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表しています。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、様々な啓発活動が行われています。郡上市は八幡城をブルーライトアップします。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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 fax 0575-88-4742

※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。



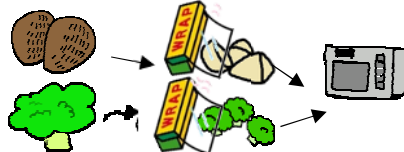
◎主菜：里いもの和風グラタン（4人分）

里いも	240g
鶏むね肉	200g
ブロッコリー	120g
玉ねぎ	1個(200g)
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
小麦粉	大さじ3
A[みそ]	大さじ2
牛乳	300cc
ピザ用チーズ	40g

（ひとり当たり）

エネルギー	268kcal
たんぱく質	20.4g
カルシウム	182mg
食物繊維総量	3.9g
食塩相当量	1.4g

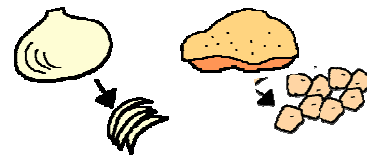
- ① 里いもは皮をむき、4つに切る。ブロッコリーは小房に分ける。それぞれラップに包み、電子レンジで加熱する。



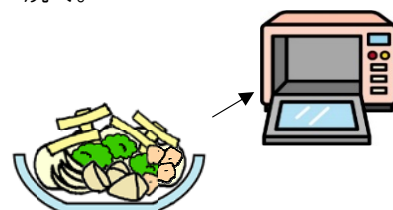
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒め、塩コショウをふる。里いもを加え、小麦粉をふり入れ、全体に混ぜる。さらにAを加え、とろみがつくまで、加熱する。



- ② 玉ねぎは、うす切りにする。鶏肉は、一口大に切る。



- ④ 耐熱皿に薄く油を塗り、③とブロッコリー、チーズをのせ、トースターで焦げ目がつく程度に焼く。



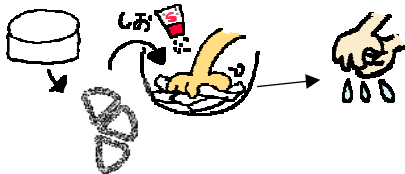
◎副菜：だいこんとりんごのマリネ（4人分）

B[大根]	250g
食塩	小さじ1/2
りんご	1/6個
C[オリーブ油]	大さじ2
レモン汁	大さじ1と1/2
はちみつ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

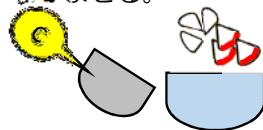
（ひとり当たり）

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	167mg
食物繊維総量	0.5g
食塩相当量	0.7g

- ① 大根は3mm厚さのいちよう切り。Bの塩を振って、10分ほどおき、水気をしぼる。

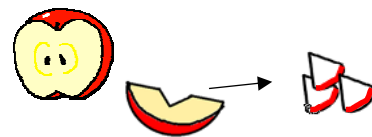


- ③ Cを加えて合わせる。大根とりんごを加え、味をなじませる。



りんごとレモンの甘酸っぱいマリネ

- ② りんごは皮付きのまま3mm厚さのいちよう切りにする。



◎副菜：ほうれん草とベーコンのスープ（4人分）

ほうれん草	1袋(180g)
えのきたけ	1袋(50g)
ベーコン	30g
水	3カップ
固形コンソメ	1個
こしょう	少々

（ひとり当たり）

エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	22mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.8g

- ① ほうれん草をゆで、3cm長さに切り、水気をしぼっておく。



- ③ 鍋に水とコンソメを入れ、②を煮る。具材に火がとおったら、こしょうをふる。



- ② えのきたけは3cm長さに切る。ベーコンは5mm幅に切る。



- ④ ほうれん草を加え、ひと煮たちさせる。



ほうれん草をスープに

ぎふ野菜ファーストのInstagram

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☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は187g！

