



まめなかなっしん

H28.11.1
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 **里芋・人参** です！



糖尿病にご用心

11月14日は世界糖尿病デーです！

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年12月20日に国連総会において公式に認定されました。
また、11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとしています。

糖尿病には食生活が大きく関与しています。
おやつ(間食)についても考えてみましょう。

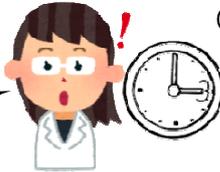
3市(関・美濃・郡上)では、県に比べ夕食後に間食をする人の割合が多いという結果がでています！
(国民健康保険H26年度特定健診質問表より)

おやつ(間食)を食べる前に「必ず考えてほしい6のこと」

①食べる時間を選びましょう

寝る前はやめて午前中や昼間に

夕食後はやめよう！



④できるだけ低カロリー・低糖質のおやつを選ぶ

市販品でも工夫されたおやつがあります



甘くしすぎないでね！

②タイミングを考えて

エネルギー消費ができる活動前、運動前がベター



⑤一口で食べてしまわず、ゆっくり味わって

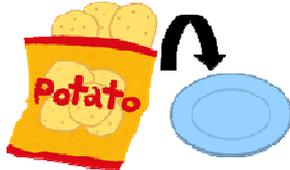
早食いすると、食べ過ぎてしまいます

味わって食べると少しの量でも満足♪



③その時、食べる分だけ出しましょう

大袋を出しておく、ついつい食べ過ぎに



⑥お腹がすいている時に買い物しない、買いためしない

お腹がすいていると、何でも美味しそうにみえます



関市の食育

食で育む「感謝」の心

11月23日は勤労感謝の日です。現在は働く人に感謝する日とされていますが、以前は「新嘗祭(にいなめさい)」と呼ばれていました。新嘗とは、その年に収穫された新しい穀物を食することを言います。収穫の秋に感謝し、旬の食べ物を味わってみましょう。

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。



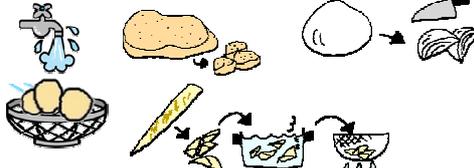
◎主菜：里芋のシチュー（5人分）

里芋	450g
鶏もも肉	300g
白菜	300g
ごぼう	60g
玉ねぎ	1個
コンソメ	1個
牛乳	200cc
バター	20g
小麦粉	大さじ3
水	600cc
塩・こしょう	少々

（ひとり当たり）

エネルギー	281kcal
たんぱく質	14.3g
カルシウム	94mg
食物繊維総量	4.2g
食塩相当量	0.9g

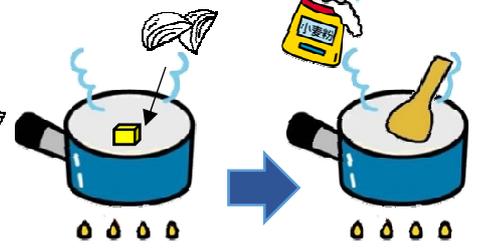
- ① 里芋は皮をむき塩を少々ふり、手でもみ、水で洗う。鶏肉と白菜は一口大に切る。ごぼうは乱切りにし、酢水(分量外)につける。玉ねぎは乱切りにする。



- ③ 水、コンソメ、食材を加えて中火で煮る。



- ② 鍋にバターを入れて弱火にし、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら小麦粉をふり入れて炒め合わせる。



- ④ 里芋が柔らかくなったら、牛乳を加え、塩・こしょうを加える。



里芋で和風仕立て！

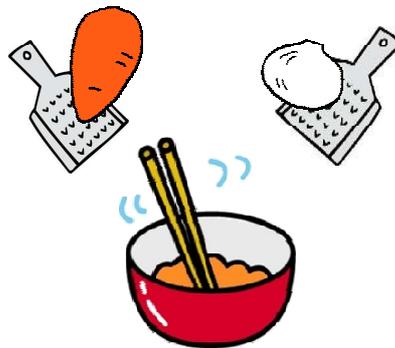
◎副菜：人参ドレッシングのサラダ（4人分）

ブロッコリー	200g
人参	80g
玉ねぎ	1/2個
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩・こしょう	少々

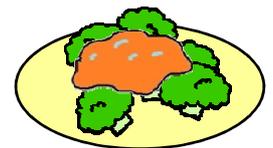
（ひとり当たり）

エネルギー	103kcal
たんぱく質	2.9g
カルシウム	31mg
食物繊維総量	3.1g
食塩相当量	0.8g

- ① 人参と玉ねぎはすりおろし、調味料と混ぜ合わせる。



- ② ブロッコリーは小房に分け茹で、食べる際に①をかける。



お好きな野菜やお肉などでも試してみてください！

手作りドレッシング♪

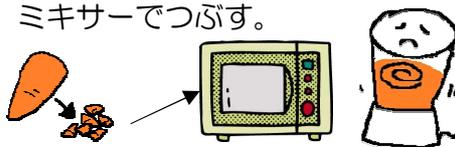
◎副菜：人参ジャム(6人分)

人参	200g
砂糖	40g
レモン汁	適量

（ひとり当たり）

エネルギー	33kcal
たんぱく質	0.2g
カルシウム	14mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0g

- ① 人参は適当な大きさに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱し、ミキサーでつぶす。



- ③ 水分が減り、もったりしてきたら、レモン汁を加える。

- ② 鍋に①と砂糖を入れ、煮詰める。



食パンやヨーグルトのトッピング、お菓子の材料に



甘さ控えめでヘルシー！

※この3品と食パンを組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！