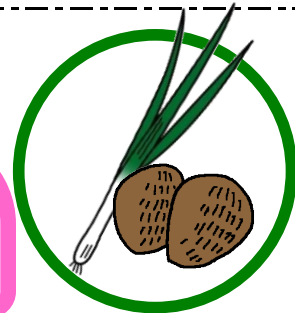




まめなかなっせん

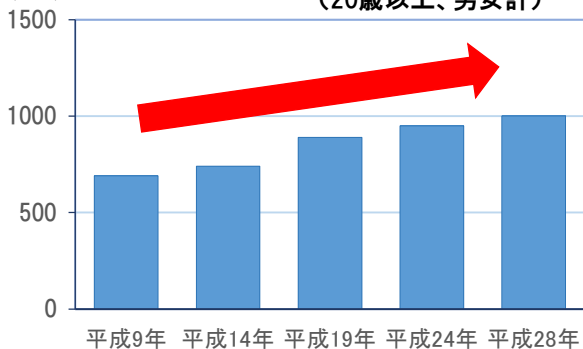
H29.11.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

今月のテーマは **さといも・ねぎ** です！



食事で血糖コントロール

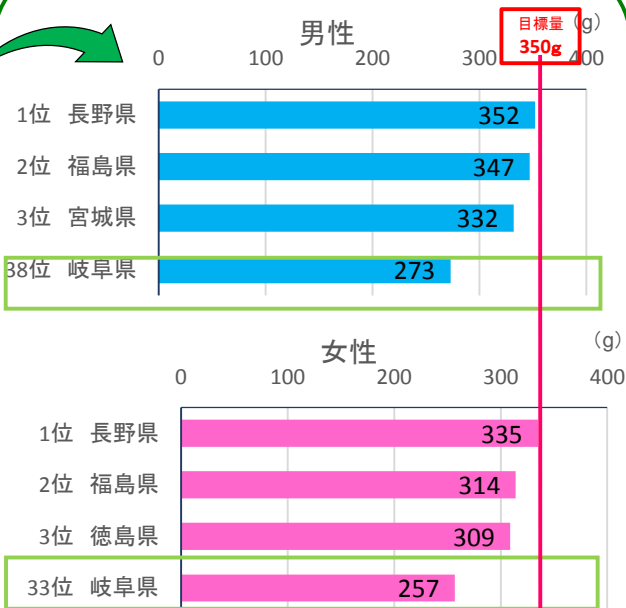
「糖尿病が強く疑われる者」の推計人数の年次推移
(万人) (20歳以上、男女計)



平成28年国民健康・栄養調査結果によると、「糖尿病が強く疑われる者※」は約1000万人と推計され、平成9年以降増加しています。

※「糖尿病が強く疑われる者」とは、ヘモグロビンA1cの測定値がある者のうち、ヘモグロビンA1c値が6.5%以上又は「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者

岐阜県民は**1日**にどれくらい**野菜**を食べてる？



男性はあと80g、女性は90gで目標達成で、これはちょうどプラス1皿の量です！

今すぐできる！食べ方の工夫

**良く噛んで
食べる**

食べすぎ防止、血糖コントロールに役立つ

**野菜から
先に食べる**

食後の血糖上昇を抑える

**ゆっくり
食べる**

早食いは食べすぎのもと



©ミナモ



郡上の食育

世界糖尿病デー

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年に公式に認定されました。

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：ねぎと鮭の味噌バター炒め（4人分）

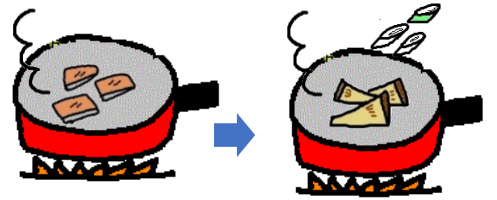
たっぷりのねぎがおいしさの秘訣♪

生	鮭	4切れ
小	麦粉	大さじ2
長	ねぎ	2本
エ	リンギ	80g
サ	ラダ油	大さじ2
バ	ター	大さじ1/2
A	酒	大さじ2
	味噌	大さじ1
	みりん	大さじ1
	すりごま	大さじ2

① 鮭は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。長ねぎは斜め切りにする。Aを合わせておく。



② フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き火が通ったら、一旦皿に取り出し、エリンギ、長ねぎを炒めて、火が通ったら鮭を戻す。



③ バターとAを加え、フライパンをゆすりながら絡めて仕上げる。



(ひとり当たり)

エネルギー	226kcal
たんぱく質	16.3g
カルシウム	80mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	0.7g

◎副菜：里芋とえびの白煮（4人分）

えびのうま味でだしいらず！

里	芋	320g
む	きえび	120g
A	酒	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
	水	適宜
	ゆずの皮	適宜

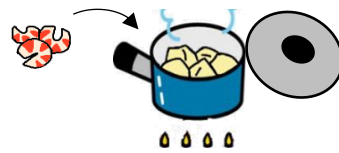
① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。



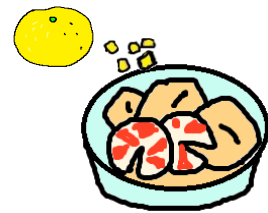
② 鍋にAと里芋を入れ、ひたひたの水を加え蓋をし、中火にかける。



③ ひと煮立ちしたら、えびを加え蓋をして、里芋が柔らかくなるまで弱火で15分程煮含める。



④ 器に盛り、ゆずの皮をのせる。



(ひとり当たり)

エネルギー	130kcal
たんぱく質	8.6g
カルシウム	36mg
食物繊維総量	3.5g
食塩相当量	0.7g

◎副菜：ねぎのマリネ（4人分）

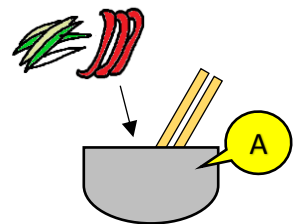
飽きない！さっぱり味

長	ねぎ	2本
パ	プリカ	60g
A	酢	大さじ4
	オリーブ油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	いりごま	小さじ1

① ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、耐熱皿に入れラップをかけ電子レンジ（600w）で1分程度加熱する。



② Aを混ぜ合わせ、ねぎとパプリカを加えて混ぜ、いりごまをふる。



パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、薄切りにする。



(ひとり当たり)

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	0.7g

※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！