

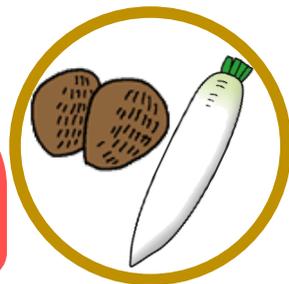


まめなかかなっせん

H30.11.1
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・だいこん** です！

高血糖状態を防ごう



平成29年国民健康・栄養調査結果では「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性18.1%、女性10.5%で、年齢が高くなるとその割合は高くなります。生命活動にとって大切な糖ですが、血液中の糖が多い状態(高血糖)が続くと大小の血管が傷つき、合併症が進みます。糖尿病の発症予防や重症化予防には、年に一度は健診を受診することと、日頃の食習慣と運動習慣で高血糖の改善が大切です。 ※現在、治療中の方は、かかりつけの医師や管理栄養士に相談しましょう。

食習慣改善のポイント

★エネルギー・糖質・脂質をとりすぎない

- 1日3回、規則正しく食べる
- 主食、主菜、副菜をそろえて食べる
 - ◆炭水化物を抜くのではなく、「ラーメン+ライス」などの炭水化物の重ね食を避ける
- 栄養成分表示を確認する



定期的な尿検査や血液検査で腎臓を調べましょう！

- ◆尿検査
尿中にたんぱく質が漏れていないかの検査
- ◆腎機能(eGFR)
腎臓が衰えていないかの検査

高血糖状態を放置すると

- ◆大血管症
心筋梗塞、狭心症、脳梗塞などのリスクが高くなります
- ◆細小血管症
腎症(腎臓病)、網膜症、神経障害などのリスクが高くなります

★野菜など(食物繊維)を多く食べる

- 野菜、きのこ、海藻など、食物繊維の多い食品を多く食べる
- ◆糖質の吸収が緩やかになり食後の高血糖を防ぐ



★間食・夜食に注意する

- 寝る前の食事は血糖が上昇します
- 食事以外の時間に間食をとると血糖が下がる前に上昇します



★食事の食べ方を工夫する

- よくかんで、ゆっくり食べる
- 野菜を先に食べる



郡上市の食育

世界糖尿病デー

11月14日の世界糖尿病デーに合わせて、近隣の郡上八幡城、美濃市小倉公園展望台、岐阜城など、青い光に包まれます。県内各地ではセミナーやイベントが開催されます。

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：だいこんと鮭のおろし煮（4人分）

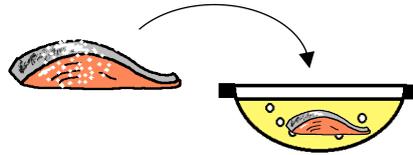
2種類の切り方が野菜たっぷりのコツ！

生 鮭	4切
片 栗 粉	大さじ4
揚 げ 油	適宜
だ い こん	640g
ほうれんそう	100g
だ し 汁	200ml
A し ょ う ゆ	大さじ2
	酒

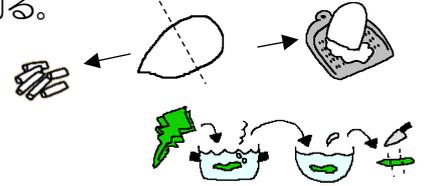
(ひとり当たり)

エネルギー	255kcal
たんぱく質	20.2g
カルシウム	69mg
食物繊維総量	3g
食塩相当量	1.6g

① 鮭は水気を取り、片栗粉をまぶし 180℃に熱した油で揚げる。



② だいこんは半分を短冊切り、残りをおろしにする。ほうれんそうは茹でて4cm長さに切る。



③ 鍋にAと②を入れて火にかけ、火が通るまで煮る。



④ 皿に鮭を載せ、③をかけて盛り付ける。



◎副菜：さといものたらこマヨネーズ焼き（4人分）

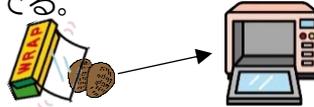
低カロリーなのがうれしい♪

さ とい も	240g
た ら こ	1本
マ ヨ ネ ー ズ	大さじ2
き ざ み の り	適宜

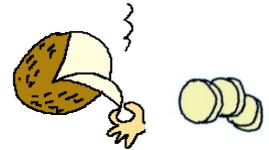
(ひとり当たり)

エネルギー	91kcal
たんぱく質	3.4g
カルシウム	8mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	0.6g

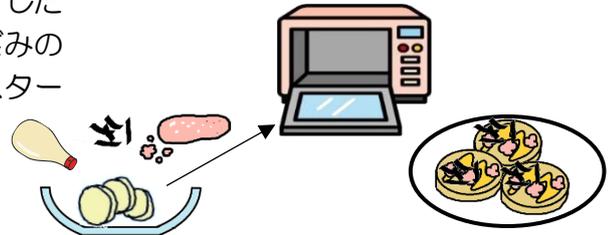
① さといもは皮付きのまま洗い、ラップに包んで電子レンジで加熱する。(600W 5分程度) 又は茹でる。



② さといもの皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。



③ ②を耐熱容器にのせ、ほぐしたたらこマヨネーズ、きざみのりをのせてオーブントースターで3分ほど焼く。



◎副菜：切干大根のくるみ和え（4人分）

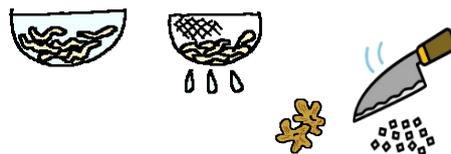
オリーブ油がアクセント♪

切干大根（乾燥）	60g	
く る み	12g	
A	オリーブ油	大さじ1
	し ょ う ゆ	小さじ2
	こ し ょ う	適宜
	ミ ニ ト マ ト	4個

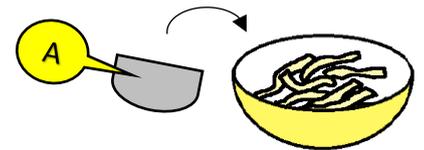
(ひとり当たり)

エネルギー	99kcal
たんぱく質	2.3g
カルシウム	81mg
食物繊維総量	3.6g
食塩相当量	0.5g

① 切干大根は水で戻し、水気を切る。くるみは刻んでおく。



② Aを混ぜ合わせ、①の切干大根と和える。



③ ②を器に盛り、①のくるみをのせて、半分に切ったミニトマトを添える。



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☆



※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265g！

