

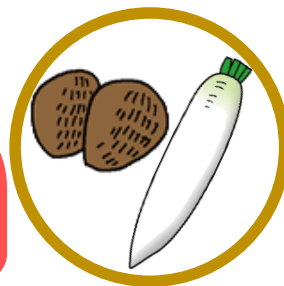


# まめなかはなっせん

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）

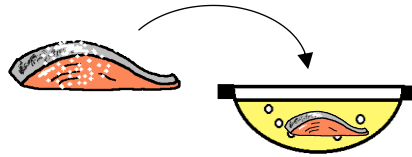
2種類の切り方が野菜たっぷりのコツ！

|           |       |
|-----------|-------|
| 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     |

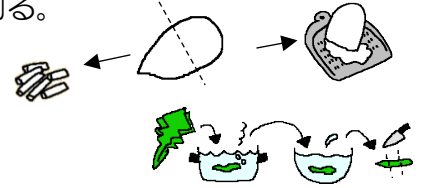
（ひとり当たり）

|        |         |
|--------|---------|
| 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）

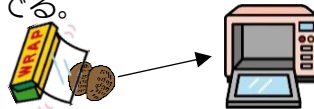
低カロリーなのがうれしい♪

|           |      |
|-----------|------|
| 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   |

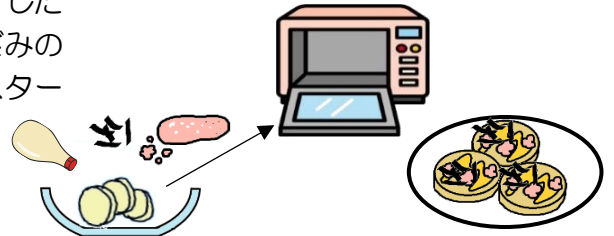
① さといもは皮付きのまま洗い、ラップに包んで電子レンジで加熱する。（600W 5分程度）又は茹でる。



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、ほぐしたたらことマヨネーズ、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   |

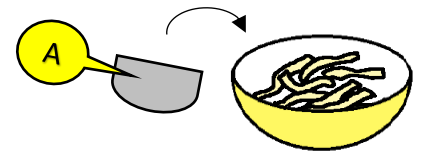
（ひとり当たり）

|        |        |
|--------|--------|
| 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！



