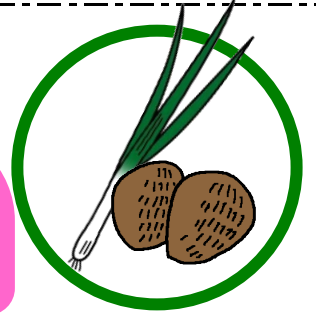




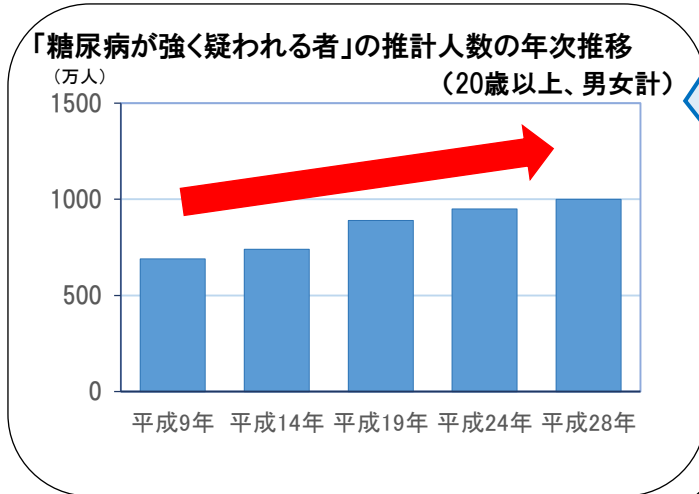
まめなかなつしん

第294号：H29.11.1
発行：関保健所
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



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

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**

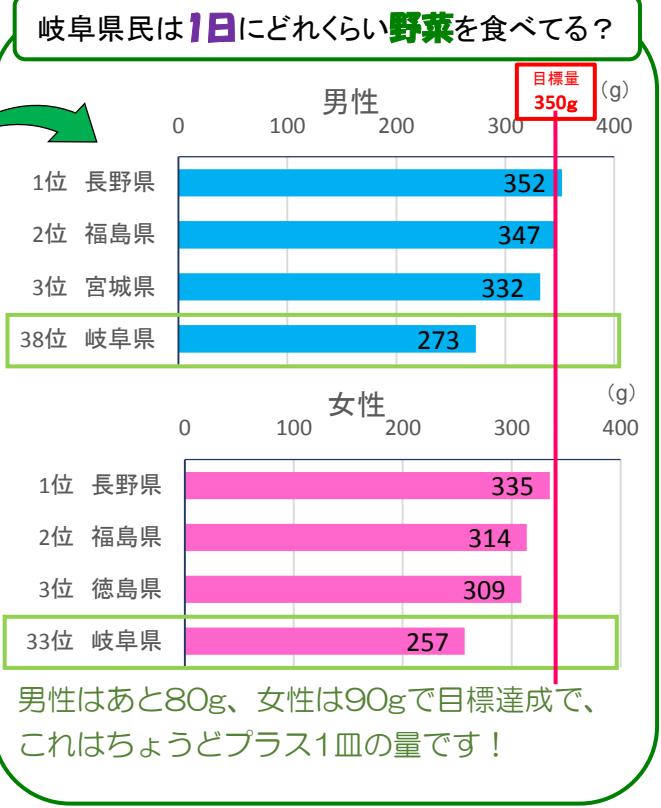
食後の血糖上昇を抑える

©ミナモ

**ゆっくり
食べる**

早食いは食べすぎのもと

毎日野菜を
+1
プラス1皿



ぎふの食育 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。

【お問い合わせ先】
関保健所健康増進課 TEL：0575-33-4011
*岐阜県公式ホームページ関保健所のページでダウンロードできます。
アドレス：http://http://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/22705/kenko-dukuri.html

食育キャラクターぎふまーいん

◎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 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| A | 味 | 噌 |
| | み | りん |
| | す | りごま |
| | | 大さじ2 |

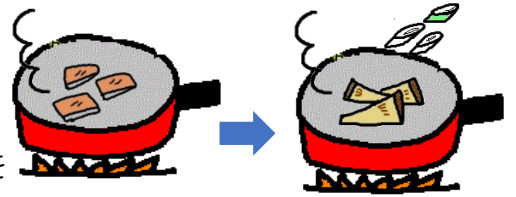
(ひとり当たり)

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

- 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。



鮭がくずれないようそっとゆすろう



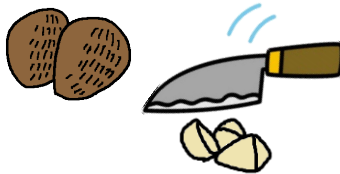
◎副菜：里芋とえびの白煮（4人分）

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

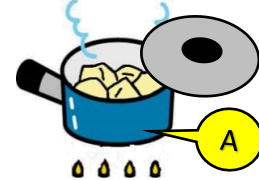
(ひとり当たり)

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

- 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。



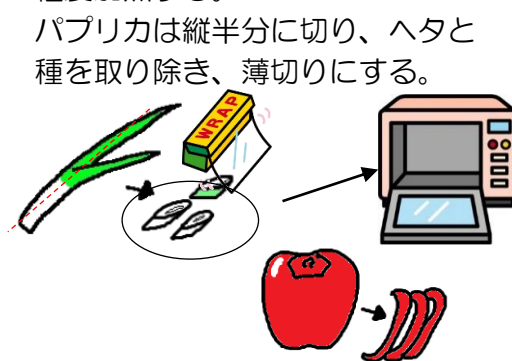
◎副菜：ねぎのマリネ（4人分）

| | | |
|---|----|--------|
| 長 | ねぎ | 2本 |
| パ | プ | リカ |
| | | 60g |
| | 酢 | 大さじ4 |
| A | 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 |

(ひとり当たり)

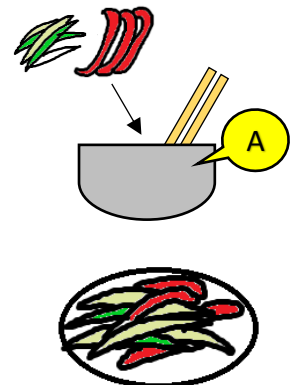
| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 60kcal |
| たんぱく質 | 1.3g |
| カルシウム | 25mg |
| 食物繊維総量 | 1.3g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

- 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。



- 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。

- 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。



※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！