



# まめなかねっせん

第378号:R6.11.1

発行: 関保健所

編集: 関保健所管内

行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

## 小松菜・かぼちゃ

です!



## 糖尿病予防のための食事

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなりすぎる病気です。  
正しい食習慣により過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をする事が予防に繋がります。

「血糖値がちょっと高め」の時期を逃さず、早期からの食事の改善を!

できることから改善 食べ方の工夫

### ①1日3回規則正しく

- 朝、昼、夕規則正しい時間に食べる
- よく噛んでゆっくり食べる

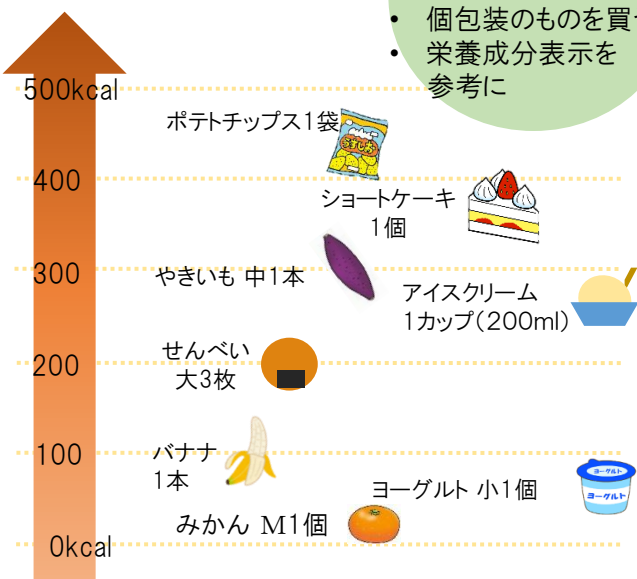


血糖値の急激な上昇が起きにくくなる

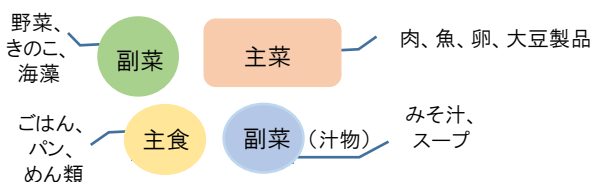
### ③間食は量と質を考えて 1日200kcalまでに

ひと工夫

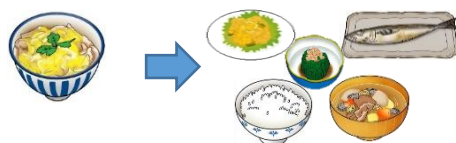
- 皿に出して食べる量を決める
- 個包装のものを買う
- 栄養成分表示を参考に



### ②主食・主菜・副菜をそろえる



- 主食のみを減らさず、栄養バランスを大切に
- 外食や弁当・総菜などで済ませる場合は、品数が多いメニューを選びましょう



### ☆野菜を意識して食べよう

- 野菜摂取量の目標量350g/日  
→小鉢約5皿
- 外食でも「プラス野菜」でバランスをとる



### ☆野菜を先に食べよう(ベジファースト)

野菜の食物繊維を先に吸収させることで、糖質の分解・吸収のスピードがゆっくりになり、血糖値の急激な上昇を抑える



「ちょっと高めの血糖値」を見つけるためには、健診の受診が大切です。

1年に1度、健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、保健指導を受けましょう。

【お問い合わせ先】

岐阜県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からダウンロードできます。

(アドレス: <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html>)

関保健所のページ



## 「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

### ◎主菜：宿儺かぼちゃの卵マヨ焼き(2人分)

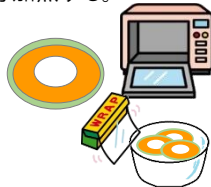
|        |           |
|--------|-----------|
| 宿儺かぼちゃ | 6cm(240g) |
| 卵      | 2個(100g)  |
| サラダ油   | 小さじ1/2    |
| 塩      | 少々        |
| こしょう   | 少々        |
| A ツナ缶  | 35g       |
| マヨネーズ  | 大さじ1      |
| カレー粉   | 少々        |
| ピザ用チーズ | 30g       |
| パセリ    | 少々        |

(ひとり当たり)

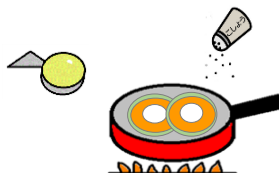
|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 295kcal |
| たんぱく質 | 14.0g   |
| 脂質    | 17.8g   |
| 炭水化物  | 26.0g   |
| 食塩相当量 | 0.8g    |
| 野菜の量  | 120g    |

普通のかぼちゃで作る場合は、  
かぼちゃの上に②をのせて焼きます。

①宿儺かぼちゃの太い部分で、1.5cm幅の輪切りを4つ作り、種とワタを取り除き、レンジで4分加熱する。

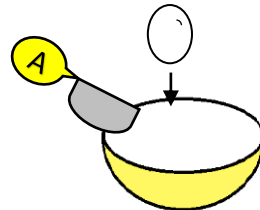


③熱したフライパンにサラダ油をひき、①を両面焼き、塩、こしょうをふる。

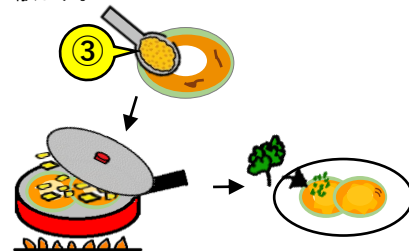


飛騨かぼちゃで地産地消！

②茹で卵を作り、殻を剥いてフォークでつぶし、Aを入れて混ぜる。



④焼いたかぼちゃの穴に②を詰め、チーズを乗せてから蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。チーズが溶けたら火を止めて、刻んだパセリを散らす。



### ◎副菜：小松菜としいたけの中華うま煮(2人分)

|        |          |
|--------|----------|
| 小松菜    | 1袋(180g) |
| しいたけ   | 3個(40g)  |
| にんにく   | 1/2片(3g) |
| ごま油    | 大さじ1/2   |
| 水      | 1/2カップ   |
| B しょうゆ | 小さじ1/2   |
| 顆粒中華だし | 小さじ1/2   |
| C 片栗粉  | 小さじ1     |
| 水      | 小さじ2     |

(ひとり当たり)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 54kcal |
| たんぱく質 | 2.4g   |
| 脂質    | 3.3g   |
| 炭水化物  | 5.6g   |
| 食塩相当量 | 0.6g   |
| 野菜の量  | 90g    |

※減塩しょうゆを使用した場合、  
食塩相当量 0.5 g となります。

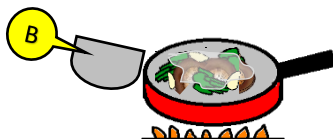
①小松菜はざく切り、しいたけは1cm幅に、にんにくは薄切りにする。



②フライパンにごま油を熱し、①を強火で軽く炒める。



③②にBを加えてひと煮立ちさせ、Cの片栗粉を倍量の水で溶いて回し入れ、とろみをつける。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。  
調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。  
また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

### 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Instagramに  
「#ぎふ野菜ファースト」をつけて  
投稿してね☆



いい にほんしょく  
11月24日は「和食の日」



ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化。  
その特徴は、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」、「自然の美しさや季節のうつろいの表現」、「健康的な食生活を支える栄養バランス」、「正月など年中行事との密接な関わり」という自然を尊重する心に基づいた、日本人の食習慣です。  
和食の日にちなんだ、和食に親しみ、和食文化を再認識してみませんか。

