

## ヘルシーメニュー

～食事の糖が気になる方へ～

広野町では血糖値が高い人が多いのが現状です。普段の食生活から糖尿病予防を心掛けましょう。

今回は、暑い夏にこそ食べたいカレーの糖質控えめレシピを紹介します。カレーに含まれるスパイスには食欲増進効果もあり、食欲不振の解消にも効果が期待できます！

管理栄養士  
オススメ

Q. 糖質を控えたんだっ  
たら、主食を食べなければ  
いいんじゃないの？



A. 糖質制限ダイエットは、糖質を制限する方法であり、食事から完全にカットする必要はありません。通常、わたしたち人間の体は、糖質をエネルギー源として動いています。極端に糖質を制限してしまうと、体に様々な支障が出てくることもあります。一切摂らないのではなく、「量を減らす」のがポイントです。

- × 主食だけを食べない
- 糖質の摂取量をコントロール



カレールーではなくカレー粉を使って  
糖質オフ！

### 夏野菜のピリ辛キーマカレー



エネルギー511kcal 塩分1.3g 糖質58.7g  
野菜195g

#### ◆材料(1人分)◆

玉ねぎ…1/4個 ナス…1/2本 トマト…1/2個 ピーマン…1/2個  
鶏ひき肉…100g オリーブ油…小さじ1 にんにく…小さじ1  
しょうが…小さじ1 カレー粉…大さじ1/2 コンソメ…大さじ1/4  
ご飯…130g

#### ◆作り方◆

- ①野菜を全てみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、しょうがを入れ炒める。
- ③香りが立ってきたら玉ねぎと鶏ひき肉を入れ炒める。
- ④色が変わったら、ナス、トマト、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤水分が出てきたらコンソメ、カレー粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥器にご飯を盛って④をかける。



### おからのポテト風サラダ

見た目も食感もポテトサラダそっくり！  
豆乳を加えることでしっとり感アップ↑

#### ◆材料(1人分)◆

おから…40g 無調整豆乳…20g きゅうり…10g ゆで卵…1/2個  
ハム…10g マヨネーズ…大さじ1 塩…少々 こしょう…少々

#### ◆作り方◆

- ①おからは耐熱皿に入れて、ラップをせずに電子レンジ(500W)で1分30秒ほど加熱する。粗熱がとれたら豆乳を注ぎしっとりさせる。
- ②きゅうりは薄切りにして塩もみ(塩は分量外)して水で洗い、しっかり水を切る。ハムは短冊切り、ゆで卵は手でくずす。
- ③ボウルに①と②、マヨネーズを入れて和え、塩・こしょうで味を整える。



エネルギー198kcal 塩分1.0g 糖質2.7g

## ジカ熱・デング熱の運び屋 ヒトスジシマカの 発生源を叩け！

ジカ熱・デング熱対策

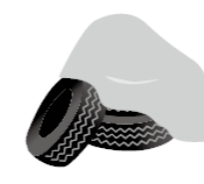


- ◆蚊の発生を減らすために、定期的に幼虫が発生しそうな周辺の水たまりの除去・掃除をしましょう！
- ◆下草を刈るなど、成虫が潜む場所をなくしましょう！

### 水たまり除去・清掃



植木鉢の皿



雨除けのブルーシートや  
古タイヤに溜まった水たまり



雨ざらしの用具



屋外に放置された  
空きビン・缶・ペットボトル



詰まった排水溝

### 下草刈り



風通しの悪いやぶ・草むら

#### ◆なぜ対策が必要？

ジカ熱やデング熱は蚊を介して感染します。原因となるウイルスは、感染した人の血を吸った蚊(日本ではヒトスジシマカ)の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うときにウイルスを移し、感染を広げていきます。

#### ◆ジカ熱やデング熱に感染するとどうなる？

感染してもすべての人に症状が出るわけではありませんが、発熱や関節の痛み、発疹がでるといった症状が1週間ほど出ます。また、ジカ熱は妊婦が感染すると小頭症などの先天性障害をもった子どもが生まれたり、デング熱では出血を伴うデング出血熱となり重症化することがあります。

## 健診結果の説明会を開催します！

健診を受けて、自分の体の状態を知るとはとても大切ですが、これから皆さんが生活していく上で、より大切なのは『健診を受けた後の行動』です。

健診結果説明会では、データの見方など医師が分かりやすく教えてくれます！お気軽にご参加ください！

日 時：9月6日(水) 午後6時半～8時  
9月8日(金) 午後1時半～3時

会 場：広野町保健センター

内 容：医師による講話および個別相談

体重・腹囲・血圧・血糖測定(希望者のみ)

持ち物：健診結果通知票(持っている方のみ)

事前申し込みは不要です！

お問い合わせは広野町保健センターまで(☎27-3040)

