



ヘルシーメニュー

～おいしく減塩しよう～



公益財団法人
味の素ファンデーション提供

なすとトマトのチーズインハンバーグ

【材料：4人分】

合いびき肉	280g
A 塩	小さじ1/4
A こしょう	少々
なす	1本
スライスチーズ	2枚(1枚18g)
溶き卵	1個分
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ1
しめじ(1パック100g)	1/2パック
カットトマト缶	200g
B コンソメ(顆粒)	小さじ2
B 砂糖	小さじ1強

カロリー 263kcal 塩分 1.5g

【作り方】

- ①パン粉を牛乳と合わせ湿らせる。チーズは2等分にし、さらに半分に折る。
- ②ボウルにひき肉とAを入れよく混ぜる。1cm角に切ったなす、溶き卵、①のパン粉を加えさらに混ぜる。これを4等分に分け、チーズを包むように小判型に形を整え、中央を少しくぼませる。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べて強火で1分程焼く。裏返したらフタをし、弱火で5分程焼く。
- ④器にハンバーグを盛り付け、上にトマトソースをかける。



彩りサラダ～柚子こしょうドレッシング～

【材料：4人分】

ブロッコリー	1株(200g)
パプリカ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
A 柚子こしょう	小さじ1/2
A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
A お酢	大さじ1/2
A オリーブオイル	大さじ1/2

カロリー 51kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは5mm幅の細切り、玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。
- ②フライパンにブロッコリーを入れてフタをし、中火で2分程加熱する。その上にパプリカ、玉ねぎを加え、さらに1分程加熱し、水気をきり器に盛り付ける。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、②にかける。



保健センターでは毎月、料理教室を開催しています。

これらの料理は9月の料理教室で実際に作ったメニューです。教室では血圧測定を行い、健康のポイントについてのお話などをします。

11月は16日(木)10時からです。参加は無料です！お気軽にご参加ください！

お問い合わせ、お申込みは保健センター(Tel.27-3040)まで

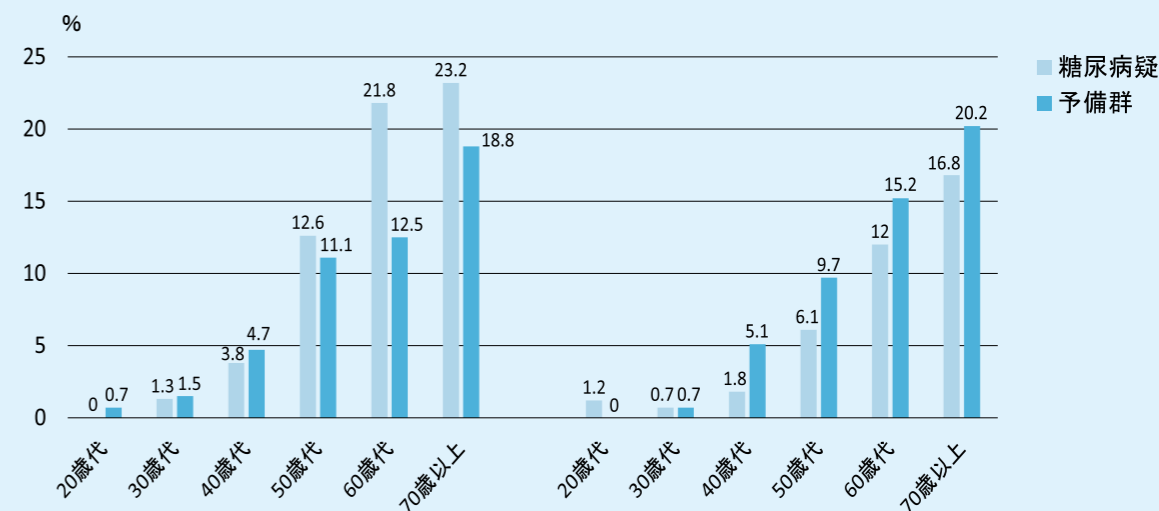
糖尿病のはなし(6)

広野町健康づくりアドバイザー
鳥取大学医学部 尾崎米厚先生

糖尿病は身近な病気です！

毎年、厚生労働省は国民健康栄養調査を実施しており、糖尿病についても調査を行っています。2016年の結果では、血液検査の結果を用いて、HbA1c値が6.5%以上の人を「糖尿病が強く疑われる」と判定し、HbA1c値が6.0%以上、6.5%未満を「糖尿病の可能性を否定できない」と判定して、全国の患者数を推計しました。「糖尿病が疑われる人」は**12.1%(男性16.3%、女性9.3%)**に上り、1997年以降増加していることが分かりました。

年代別でみると…



日本人口を用いて患者数を推計すると、強く疑われる人、可能性が否定できない人いずれも1,000万人となり、**合計2,000万人**となった。

成人のおよそ**4人に1人は糖尿病か予備群**であると言える。

「糖尿病が強く疑われる人」のうち、**現在治療を受けている割合は76.6%(男性78.7%、女性74.1%)**で、男女とも増加している。性・年齢階級別にみると、40歳代男性では治療を受けている割合が51.5%で他の年代よりも低かった。

糖尿病は気付かぬうちに合併症【腎症(透析など)、網膜症(失明など)、神経障害(下肢の切断など)】を発症する可能性があります。血液検査(HbA1cや血糖値)が異常値の方は、早めの受診、治療をおすすめします。