



# 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。クッキングペーパーでかるく油をとり、ほぐしたしめじを加えて炒める。トマト缶を加え、沸騰したらBを加えて混ぜ合わせる。
- 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。

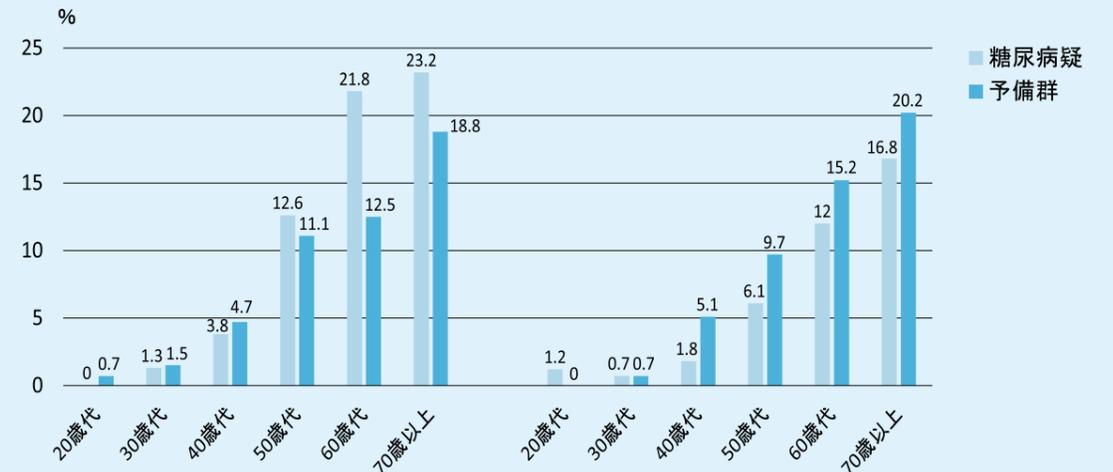
年代別でみると…

血糖値の有所見者の割合  
**県内  
第2位です！**

(平成27年国民健康保険団体連合会)

広野町は血糖値が  
高い人が多いです!!

健診結果を  
振り返りましょう!!



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。