

## 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。

Q.小松菜とキャベツは、  
どんな成分を含んでいるの？



A. 小松菜は、カルシウムを豊富に含んでいます。その量は牛乳に匹敵するほど！乳製品が苦手なカルシウムが不足しがちな人は、小松菜を食べるとはいいかもしれません。カルシウムは、小松菜に含まれているビタミンKとともに骨を強くしたり、高血圧予防にも効果的です。  
キャベツはビタミンCが多く、抗酸化作用により老化や動脈硬化の予防、美肌作用にも役立ちます。新鮮なキャベツの汁から発見されたことで「キャベジン」と命名された成分(ビタミンU)は、胃の粘膜を保護する抗潰瘍作用があります。



小松菜でかさ増して満足感アップ

### 卵と小松菜のチャーハン

◆材料(2人分)◆  
小松菜:1/2束(200g) 油:大さじ2 卵:2個 塩:小さじ1/3  
ご飯:260g ☆しょうゆ:小さじ1 ☆こしょう:少々 ☆酒:大さじ1/2  
ごま油:小さじ1

◆作り方◆  
①小松菜は5mm幅に切る。②フライパンに油の半量を熱して、溶きほぐした卵を流し入れ、ふんわりとなったら大きくかき混ぜ、取り出す。③残りの油を熱し、強火で①の小松菜をサッと炒めて塩を振る。④ご飯を加えて炒め合わせ、☆を加えて混ぜる。②の卵を戻し入れて炒め合わせ、ごま油をたらす。



エネルギー443kcal 糖質49.0g  
塩分1.6g 野菜100g



### キャベツシューマイ

キャベツをまぶし、サッパリとした食感に  
皮で包むより簡単！



◆材料(2人分)◆  
キャベツ:1枚(80g) むきえび:80g 豚ひき肉:150g 長ねぎ:1/2本  
たけのこ(水煮):40g しょうが汁:小さじ1 片栗粉:小さじ4  
☆塩:小さじ1/6 ☆こしょう:少々  
お好みで…酢じょうゆ・練りからし:適量

◆作り方◆  
①むきえびは包丁でたたき、キャベツは芯を除いてせん切りにし、片栗粉をまぶす。②長ねぎ・たけのこはみじん切りにする。③ボウルにひき肉を入れ、☆を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。えび・長ねぎ・たけのこ・しょうが汁も加え、なじむまでさらに混ぜる。④③を一口大に丸め、①のキャベツを全体にまぶしつけ、軽くにぎって落ち着かせる。⑤耐熱の器に並べ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で4～5分加熱する。※しっかり火が通ったことを確認してください。⑥器に盛り、お好みで酢じょうゆと練りからしを添える。

エネルギー237kcal 糖質3.6g  
塩分0.8g 野菜85g  
※酢じょうゆ・練りからしは除く



## 糖尿病のはなし(10)



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

### 血糖値のコントロール不良例

糖尿病は他の病気と違って、医者からもらう薬を飲んでいけば良いというものではありません。治療を続けていても血糖値が下がらない人もいます。

一般にHbA1cが8%以上はコントロールが良くないと言われます。7%台でも良いとは言えず、将来の合併症を予防するためには6%台以下が目標になります。高齢者でも合併症の予防のためには、この基準が当てはまりますが、高齢患者の場合は治療中に重症の低血糖を起こしやすくなるので近年治療目標の緩和が言われています。自分の血糖値の推移が気になる人はぜひ主治医に相談してください。

### コントロール不良例の要因

以下の項目に該当する数が多いほど、コントロール不良になりやすいようです。

- ・年齢が若い(50歳未満)
- ・肥満
- ・周囲の人より早食い
- ・食物繊維の摂取が少ない
- ・仕事以外での運動の少ない(一日20分未満)
- ・うつ症状がある
- ・睡眠時間が短い人や長い人(4時間半未満や8時間半以上)
- ・タバコを吸う

コントロール不良の方は、  
これらの生活習慣を改善しましょう。



## 平成29年度県民健康調査

### 「こころの健康度・生活習慣に関する調査」のご案内

福島県立医科大学では、住民の方の「こころ」や「からだ」の健康状態をおうかがいし、必要に応じて適切なケアや支援をさせていただくために、調査を実施しております。普段の生活では気づきにくい「こころ」や「からだ」の変化について、チェックできる機会にもなります。皆さまには積極的なご回答をお願い申し上げます。

なお、平成30年8月末までにご回答いただいた方には、結果通知書をお返ししております。また、ご家族やご友人の方にご回答のご協力をお声がけいただければ幸いです。

対象者	平成29年4月1日現在住民登録のある方等
発送時期	平成30年2月上旬より発送
回答方法	郵送またはオンライン(スマートフォン・パソコンによる)回答

問 福島県医科大学 放射線医学県民健康管理センター ☎024-549-5170  
午前9時～午後5時(12月29日～1月3日 土日祝日を除く)