

管理栄養士
オススメ

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. お酒にも糖質は含まれているの？



A. お酒は、種類によって糖質量に差があります。ビールや日本酒、甘口のワイン、発泡酒、甘いカクテルなどは糖質が高めなものもあります。反対に焼酎やウイスキー、ブランデー、辛口のワインなどは糖質が低めなものが多いです。お酒を飲むときにはこういった違いを頭に置いておくと良いでしょう。

糖質が低くても、**飲み過ぎにはくれぐれも注意** しましょう！



ごぼうの焼きそば

麺を半分にしてごぼうをプラス
よく噛むので満足感もアップ！



◆材料(2人分)◆
ごぼう:2/3本 にんじん:1/5本 ピーマン:1個 中華麺:1袋
油:大さじ1/2 豚もも肉:100g ソース:大さじ2 青のり:適量
紅しょうが:10g

◆作り方◆
①ごぼうをピーラーで細長くスライスして水に浸けておく。にんじん、ピーマンを短冊切りにする。豚肉は小さめに切る。
②フライパンに油をひかずに、焼きそばの麺を入れて中火でほぐしながら炒める。パラパラにほぐれてきたら、いったん取り出しておく。
③フライパンに油を入れて中火にかけ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ってきたら、ごぼうとにんじんを加え、柔らかくなってきたらピーマンと②の麺を加えて炒め、ソースを加えて味を整える。
④器に盛り付け、青のりと紅しょうがをのせる。

エネルギー335kcal 糖質39.1g
塩分1.8g 野菜82.5g



油揚げでコクを出して
薄味でも美味しく

ほうれん草と油揚げの煮浸し

◆材料(2人分)◆
油揚げ:1枚 ほうれん草:160g
だし汁:1/2カップ 酒:小さじ2 しょうゆ:小さじ2/3

◆作り方◆
①油揚げは熱湯に通して油抜きをし、水けを絞って短冊に切る。
②ほうれん草はサツと茹で、3~4cm長さに食べやすく切る。
③鍋にだし汁と酒・しょうゆを煮立て、油揚げをさっと煮、ほうれん草を加えてかき混ぜながらひと煮立ちさせる。



エネルギー86kcal 糖質0.7g
塩分0.4g 野菜80g



糖尿病のはなし(8)



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

冬はお正月や新年会で高カロリーの食事や、お酒を飲む機会が多い季節でもあります。冬は寒くて運動量が少なくなる方も多く、消費するエネルギーより摂取するエネルギーが多くなりがちです。自分の血糖値やHbA1c(過去2、3か月間の平均的な血糖値)をチェックしておきましょう。冬の食べ過ぎ→体重増加には注意が必要です。一日全体の炭水化物の量や摂取エネルギーを大まかに把握してコントロールしましょう。冬はお餅を楽しみにしている人が多いですが、炭水化物なので食べ過ぎには注意をしましょう！

《切り餅1個50g→117kcal》
《2個で234kcal》



《ごはん1膳150g》
《1膳で252kcal》



冬の血糖値は…

冬季は血糖値が上がりやすいと言われています。特に2-3か月間の平均的な血糖値を示すHbA1cは、3月頃に一番高くなるという報告があり、9月に低いという報告が多いです。インスリンを使う人で変動が大きくなることもあります。最近では血糖値を下げる薬もよくなり、季節間の変動幅は小さくなっています。

平成29年度の特定健診を受診した方の約60%の方(HbA1cが5.6%以上)が糖尿病または糖尿病を発症する可能性があります。

糖尿病は高血圧症や脂質異常症と比べ、薬を飲んだだけでは完全に治りません。悪化する前に規則正しい食事や運動を心がけて、糖尿病にならないようにしましょう！

また、糖尿病は自覚症状がないうちに合併症(網膜症、神経障害、腎症)を発症していることがあります。気にしすぎてストレスになってしまうのもよくないですが、血糖値やHbA1cの数値が安定すれば、合併症を発症することはありません。

★ トレーニングルーム利用のご案内 ★

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

★時 間: 平日の午前9時~午後5時(※祝日・年末年始を除く)
なお、火曜日と木曜日のみ午後8時まで利用可

★対 象: 広野町民の方(小学生以下は除く)

★料 金: 無料

★持ち物: 室内運動靴、タオル、水分など(センター内に自動販売機はありません)

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

糖尿病の原因の1つに
メタボリックシンド
ロームがあります。

運 動

↓
メタボ予防

↓
糖尿病予防