

今日のごはんは明日のげんき!  
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~  
食生活の改善で病気を防ごう!

### 糖尿病予防のための食生活

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンというホルモンがうまく働かなくなり、血糖値が高い状態が続く病気です。糖尿病の中には、過食や運動不足など日々のライフスタイルを見直すことで防げるものもあります。そこで今回は糖尿病予防のための食生活について紹介します。

#### 1日3食規則正しく食べよう

『食事の時間が不規則』、『間食が多い』、こんな食習慣の人は要注意です。1日3食規則正しく食べ、食事と食事の間は5~6時間は空けましょう。

#### バランスよく食べよう

これを食べれば糖尿病にならない、これは食べてはいけない、というものはありません。大切なのは、バランスよく食べること。主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)を組み合わせる食べましょう。

#### 食事量(腹8分目)と食べ方

副菜から先に、よくかんでゆっくり食べましょう。主食や主菜の食べ過ぎを防止できます。

私たちにとって大切な食事。日頃の食生活を見直してみましよう。

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤 博医師)



深谷赤十字病院管理栄養士  
田島好子さん

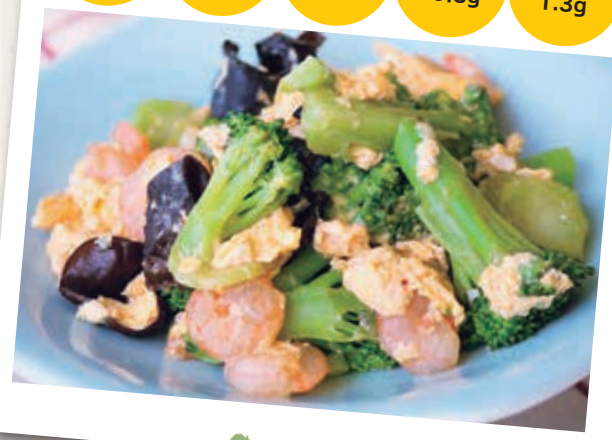
### キレイ・元気を応援します! No.31

旬のブロッコリーが芯まで食べられます

### えびとブロッコリーの中華炒め

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 221kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 9.8g	炭水化物 10.3g	塩分 1.3g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



#### おすすめポイント

ブロッコリーやきくらげは、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、血糖値の上昇を穏やかにします。

#### 材 料 (2人分)

むきえび120g、ブロッコリー200g、きくらげ(乾燥)4g、卵2個、ニンニク1/3かけ、ごま油小さじ2、A[中華だし(顆粒)小さじ2、オイスターソース小さじ1、酒小さじ4]、水溶きかたくり粉適量

#### 作り方

- 1 きくらげは水で戻し、一口大に切る。ブロッコリーは子房に分け、芯は皮をむき、輪切りにし、固ゆでにする。
- 2 フライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、半熟の煎り卵を作り、皿に取り出す。
- 3 フライパンを一度ふき取り、ごま油小さじ1とみじん切りにしたニンニクを入れて熱し、むきえびを加えて炒める。
- 4 残りの野菜を入れて炒め、あらかじめ混ぜておいたAを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。