

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!

### 糖尿病予防と食事

糖尿病は、生活習慣病のひとつで、特に食習慣と関連する病気です。実際、糖尿病治療の基本は食事療法です。今回は、糖尿病を予防するための食事のポイントを紹介します。

#### ① 食べ始めは、野菜から

食べる順番を工夫するだけで、食後の血糖値上昇を抑えることができます。野菜など食物繊維を多く含む食材(野菜のほか、きのこ類、海藻類、こんにやくなど)は、糖質の吸収を抑える働きがあります。

#### ② 1日3食を規則正しく、ゆっくりよくかんで食べましょう

食事を抜くことや、まとめ食べをすることは糖尿病になる危険性を高めます。食事の間隔は5~6時間空け、1日3食を決まった時間に食べるようにしましょう。

また、早食いは血糖値が急上昇しやすく、からだにとても負担がかかります。ゆっくりよくかんで食べるよう心がけましょう。

#### ③ バランスよく食べましょう

からだを維持するためには、必要な栄養素をバランスよくとる必要があります。主食・主菜・副菜(野菜)をそろえて食べるようにしましょう。

食事は毎日のことなので、続けてこそ効果が出ます。皆さんもできることから始めてみましょう。



深谷赤十字病院管理栄養士  
田島好子さん

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)

### キレイ・元気を応援します! No.43

冷めてもおいしい! おすすめの一品!

## ごぼうと舞茸の炊き込みごはん

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 311kcal	たんぱく質 8.8g	脂質 4.1g	炭水化物 56.2g	塩分 1.2g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



#### おすすめポイント

ゴボウなど歯ごたえのある食材を使うことでかむ回数が増え、食べ過ぎを予防することができます。

#### 材料 (2人分)

米130g、水130cc、ゴボウ40g、舞茸40g、鶏もも肉40g、油小さじ1/4、ショウガ(みじん切り)小さじ1/5、調味料(オイスターソース大さじ2、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1)、万能ネギ1本

#### 作り方

- 1 米は炊く30分以上前に洗い、炊飯器に入れ水(130cc)に浸しておく。
- 2 ゴボウはささがきに、舞茸は細かく割き、鶏もも肉は小さく切る。
- 3 フライパンを熱し、油とショウガを加えて香りがでたら、2を加えて炒める。火が通ったら調味料を加えてさらに炒める。
- 4 1に粗熱を取った3を入れて炊く。
- 5 器に盛り、小口切りにした万能ネギを散らす。

(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。