

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **30**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)

糖尿病発症予防・合併症予防について学びませんか?
毎年11月14日は「世界糖尿病デー」

建造物をライトアップ！糖尿病の啓発活動を行っています

2006年12月、国連総会で「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が採択され、11月14日は「世界糖尿病デー」として認定されました。以来、11月14日は糖尿病の予防・治療に関する啓発のため、建造物を糖尿病啓発シンボルカラーである青色にライトアップするイベントが世界各地で開催されています。

県内では、11月13日(火)～15日(木)に、水戸芸術館タワーがライトアップされます。この機会に糖尿病について理解を深めませんか。

ご存じですか？糖尿病

世界成人人口のおよそ8.8パーセント(4億1500万人)が抱える糖尿病。その合併症等が原因で年間500万人以上が亡くなっています。言い換えると、糖尿病に関連する病で6秒に1人が命を落としているということです。

村でも50人以上が糖尿病性腎症(糖尿病の合併症)で治療を受けています。予防のため、次のことを心がけましょう。

→ 糖尿病予防の7つのポイント

- ①1日3食 規則正しく ②野菜をたっぷり取る
- ③ゆっくりとよくかむ ④野菜→ご飯の順番で食べる
- ⑤青背の魚を食べる ⑥油や調味料は控えめにする
- ⑦30分以上の運動を週2回以上行う

「若い世代に増えている糖尿病

～家族で取り組む発症予防と治療について～

【日時】11月22日(木)午後1時30分～
午後3時(午後1時受け付け開始)

【場所】総合福祉センター「絆」

【対象】村内在住・在勤の方

【講師】薄井尊信さん(村立東海病院管理者)

【その他】保育サービスを希望する方は事前に申し込みください。

【申し込み】11月19日(月)までに保健センターへ申し込みください。

参加者募集!!



いもマミィの
おすすめレシピ

<切り干し大根の桜エビ和え>

材料	分量(1人分)
切り干し大根(乾燥)	15g
桜エビ	8g
(A)レモン果汁または酢	小さじ1
(A)みりん	小さじ1
(A)しょうゆ	小さじ1/2

※エネルギー(約87kcal)、食物繊維(3.2g)、食塩相当量(0.8g)

<シイタケのパセリバター>

材料	分量(1人分)
生シイタケ	40g
バター	8g
生パセリ	ひと枝
しょうゆ	小さじ1/2

※エネルギー(約72kcal)、食物繊維(2.4g)、食塩相当量(0.3g)

赤と茶色の小さいおかずで食卓に彩りをプラス! 「切り干し大根の桜エビ和え」「シイタケのパセリバター」



【Point】

- ▽食卓に彩りを添える、小さな野菜のおかずです♪
- ▽カロリー控えめで、食物繊維たっぷり！ダイエットのお供におすすめです♪

【作り方：切り干し大根の桜エビ和え(写真右)】

- ①切り干し大根をさっと洗い、10分ほど水につけて戻す。ザルに上げて熱湯をかけ、水気を絞る。※長い場合は切り、硬い場合はさっとゆでる。
- ②①に桜エビとAを混ぜ合わせる。

【作り方：シイタケのパセリバター(写真左)】

- ①生シイタケは食べやすく切る。
- ②フライパンにバターを熱し、切った生シイタケを入れて焼き付けながら炒める。生パセリはちぎり、しょうゆを加えてさっと炒め合わせる。