

みんなで健康

はじめよう糖尿病予防

7月から実施されている特定健診の受診はおすすめですか？朝日町では、平成20年度市町別主要死因別年齢調整死亡率にて、糖尿病の死亡率が14.57と三重県の5.58を大幅に上回っています。年々患者数が増え続けている糖尿病は、進行すると日常生活に大きな影響をおよぼし、命にもかかわる合併症（神経障害・網膜症・腎症）を引き起こすため、早めの予防対策が必要です。

食事のコントロールは、血糖値を下げる最も基本的かつ欠かせない方法です。栄養バランスとエネルギー量に注意すれば、食べてはいけないものはありません。血糖値を上手にコントロールして、合併症と無縁の生活を送りましょう。

☆ 実践！食べすぎを防止。8のコツ ☆

①食物繊維をたっぷりとうろう！

野菜や海藻、キノコなどの食物繊維を積極的に。1日350g以上の野菜（うち120g以上は緑黄色野菜）をとります。

②盛り付けは1人前ずつ。

大皿ではどのくらい食べたか分からなくなるので、1人前ずつ盛り付けましょう。定食スタイルの食事がベスト。

③「もう少し食べたい」でストップ。

腹八分目で箸を置く習慣を。ゆっくりよく噛んで食べる、多いと思ったら残す習慣も大切です。特に夕食は食べ過ぎると太りやすいので注意。

④食品のエネルギー量を覚えよう。

食品のエネルギー量を把握すると、食品を選ぶときや食べるときの目安になります。

⑤決まった時間にゆっくり食べよう

3食決まった時間に食べ、ゆっくりよく噛み時間をかけること。早食いは肥満のもとです。

⑥うす味を心がけよう

濃い味はご飯がすすむので、うす味で素材そのものの味を楽しみましょう。

⑦小ぶりの茶碗を使おう

同じ一膳でも茶碗の大きさによってエネルギー量は大きい。小ぶりの茶碗で食べすぎ防止。

⑧甘いもの油っぽいものはほどほどに

糖分と油脂分はなるべくひかえめに。バターや肉の脂は摂り過ぎると太りやすく、インスリンの働きも悪くします。



☆健康相談☆

朝日町では毎月第2月曜日、保健師・管理栄養士による健康相談を実施しています。健診後の生活改善法などで、不明点のある方はお気軽にご相談ください。

日時：毎月第2月曜日 14時～15時30分 保健福祉センター 1階保健室

内容：血圧測定、検尿、体重・体脂肪測定、健康相談、管理栄養士による栄養相談

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

ささ身のカツレツ初夏ソース

高血圧が気になる方にオススメ。
踏風味の良いカツに、酸味の効いたソースを
合わせて薄味でも美味しくいただけます。



材料(4人分)

鶏ささ身……………8本
青じそ……………8枚
スライスチーズ……………8枚
にんにく(すりおろす)……………2かけ分
衣
小麦粉・溶き卵・パン粉……………各適量

初夏ソース
ミニトマト……………1パック(約20個)
たまねぎ……………1個
きゅうり……………1本
にんにく(すりおろし)……………2かけ分
白こしょう(粒)……………小さじ2(粗挽き)
レモン汁……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ4
塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①初夏ソースを作る。ミニトマトはヘタを取り、5mm角に切る。たまねぎ、きゅうりも同じ大きさに切り、たまねぎは水にさらして水気を切る。これらをボールに合わせ、残りの材料を順に加えて混ぜる。
- ②鶏ささ身は筋があれば除き、めん棒（または肉たたき、すりこ木など）でたたいて薄く伸ばし、塩・こしょう各少々をふり、にんにくを薄くぬり広げる。青じそを1枚ずつのせ、その上にスライスチーズを1枚ずつ重ねてのせる。
- ③②に衣をつける。小麦粉を薄くまぶして溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油大さじ8を強火で熱し、油が温まったら中火にし、③を（2枚ずつ4回に分けて）揚げ焼きにする。肉のほうの面を下にして入れ、こんがりとはしゃく色づいたら裏返し、もう片面も揚げ焼きにする。
- ⑤④を器に盛り、①の初夏ソースをたっぷりかける。