

## 食事から糖尿病を予防しよう！

### 糖尿病について

- 香川県は、糖尿病受療率が全国で8番目に高く（H29患者調査）、また、糖尿病による死亡率は全国で4番目に高く（H29人口動態統計）なっています。
- 糖尿病の主な原因は、食習慣の乱れ、肥満、運動不足、ストレスなどの生活習慣です。

### まずは、食生活を見直してみよう！ ～できることから始めよう～

まず野菜から食べる。

まず野菜から食べることで、急な血糖値の上昇を防ぐことができます。



主食・主菜・副菜の揃った食事を意識する。



よく噛んで、食べ過ぎに注意する。

腹、八分目♪



朝食・昼食・夕食  
1日3食きちんと食べる。

早寝・早起き・朝ごはん♪



野菜や海藻、キノコ類などを食べる。



野菜は 350g/日  
野菜小鉢約5皿分

就寝前の夜食は控える。

間食は日中に 200kcal まで。



日々の体重を記録することで増減がわかり、食べ過ぎや運動不足の目安にもなります。

**【計算してみよう！】 適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22**

例えば、身長 170 cm の場合、適正体重は 1.7 (m) × 1.7 (m) × 22 = 63.6kg となります。



### お手軽ヘルシーレシピ ～野菜たっぷり主菜～

#### 人参としめじのあんかけ

#### 豆腐さば〜ぐ



#### 【材料 2人分】

さばの水煮缶 1缶  
絹ごし豆腐 1/2丁  
卵 1個  
パン粉 大さじ4  
油 適量  
大根 2cm

人参 1/2本  
しめじ 1/2株  
めんつゆ 大さじ2

A (3倍濃縮タイプ)  
水(希釈用) 100cc  
おろし生姜 小さじ1  
片栗粉 大さじ1

#### 【作り方】

- ① 豆腐は水切りする。人参は皮をむきピーラーでスライスする。しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにする。
- ② ボウルに汁気を切ったさば缶、豆腐、卵、パン粉を混ぜ合わせ、4等分の小判型にする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ、火が通るまで両面を焼く。
- ④ Aの材料を耐熱容器に入れ、レンジで加熱する。(500W 2分程度) ※だまにならないように途中でよく混ぜる。
- ⑤ ③に④で作ったあんをかけ、すりおろした大根をのせて完成。

野菜 1人あたり  
約 120g 使用！



さらに野菜を添えるとより鮮やかに、多くの野菜を食べられます♪