

11月給食だより

魚津市健康センター

11月14日は世界糖尿病予防デーです！！

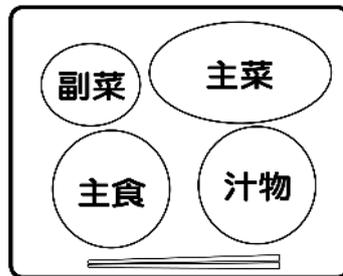
現在、日本を含むアジアで糖尿病の患者が急速に増え、大きな問題となっています。その原因は、食生活の欧米化にあると言われていています。欧米食は高カロリー食が多く、内臓脂肪が蓄積しやすく、そのうえ運動不足だと必要なインスリンは通常の数倍にもなります。アジア人はもともと体の仕組みとして欧米人よりインスリンを分泌する量が少なく、アジア人は軽度の肥満でも糖尿病になりやすい民族です。糖尿病増加の原因は小児・若年期にあるとも言われ、子供の頃に定着した食事スタイルが、大人になってからの肥満や糖尿病の増加に影響している可能性があり、子供の頃からの対策が必要と言われています。お子さんの成長と一緒に食生活を見直してみましょう。

献立の基本を知って栄養バランスを整えよう

野菜料理

糖尿病を予防するには、まず野菜から食べる習慣を！

ごはん・パン・めんなどエネルギーのもとになります。糖質が多く含むので主食のみの食事にならないように！



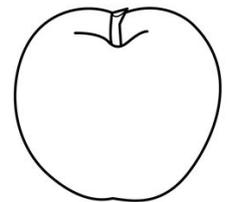
献立の基本を覚えて
栄養バランスを心が
けましょう！

魚・肉・卵・大豆製品料理

体をつくるたんぱく質が豊富で、毎食必ずとりたい。しかし、とりすぎは注意！

みそ汁・スープ・牛乳など水分補給のほかビタミンやカルシウムなどのミネラル補給になります。塩分には気を付けて！

今月は富山県農林水産総合技術センター園芸研究所果樹研究センターから「りんご」をいただきおやつに味わう予定です。



りんご

ペクチン（水溶性の食物繊維）やポリフェノールが豊富で、生活習慣病を予防する働きがあります。

大根と豚肉の炒め煮

(材料4人分)

大根	240g
長ねぎ	80g
豚薄切り肉	160g
ごま油	大さじ 1/2
にんにく・生姜	少々
水	1カップ
コンソメ	1個
みそ・酒・砂糖・しょうゆ	大さじ 1.5・1/3・1/2・1/2

(作り方)

- ① 大根は皮をむいて長い斜めの乱切り、ねぎは1.5cmの長さのぶつ切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油とにんにくとしょうがのみじんを入れて、火にかけて、肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、大根・ねぎを加え炒め、水とコンソメを加え、煮立ったら火を弱めて約10分煮る。
- ④ みそ・酒・砂糖・しょうゆを加え、大根がやわらかくなるまで煮る。



食べ物クイズ

Q. 米飯を中心にして魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物などさまざまな食品を組み合わせた献立で、栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由とも言われている食生活を何と言うでしょう？

() () () () () () しょくせいかつ

