



医 食 農

平成28年冬号 発行日 平成28年1月12日

未病を治す取組みで、 糖尿病予防をはじめましょう。

糖尿病とは

糖尿病は、ブドウ糖を分解し、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」を分泌する働きが悪くなる、またはなくなってしまうため、血糖値が上昇してしまう病気です。

糖尿病の特徴は、自覚症状がほとんどなく、重症化してから気がつくということがあります。進行すると、糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症などの合併症を引き起こし、失明や腎透析になってしまう可能性もあります。

糖尿病の予防

県では、「食」「運動」「社会参加」の3つを柱とした、健康寿命日本一へ向けた「未病を治す」取組みを進めています。中でも、糖尿病の予防には、「食」と「運動」の取組みとして、栄養バランスの良い食事、適度な運動を習慣にすることが、非常に大切です。

また、糖尿病は自覚症状が出にくいいため、定期的に健康診断を受け、受診を勧められた場合は、速やかに医療機関で受診しましょう。

世界糖尿病デー

2006年12月20日、国連は国連総会で、IDF（国際糖尿病連合）が要請してきた「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を加盟192カ国の全会一致で可決しました。同時に、従来、IDFならびにWHO（世界保健機関）が定めていた11月14日を「世界糖尿病デー」として指定しました。

国連や空を表す「ブルー」と、団結を



平成27年11月14日 ブルーライト県庁表す「輪」をデザインした「ブルーサークル」をシンボルマークとし、“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

（世界糖尿病デー実行委員会 - 日本糖尿病学会、日本糖尿病協会 - ホームページより引用）

糖尿病対策普及啓発映像

県民のみなさまが糖尿病対策に取り組むきっかけとしていただくため、普及啓発映像を作成しました。

映像は県のHP及びYou Tubeで公開しています。

県HP：<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f533784/p984352.html>

You Tube：<https://www.youtube.com/watch?v=BKiupkcx8Oc>

冬のイベント

平成28年1月16日(土)

第11回がん克服シンポジウム
「もっと知ろう！乳がんのこと」

女性のがんの罹患率第一位である「乳がん」について湘南記念病院かまくら乳がんセンターの土井卓子医師や体験者である美容ジャーナリストの山崎多賀子さん、モデルの園田マイコさんにお話しいただきます。（事前申込制）

問い合わせ先

公益財団法人かながわ健康財団
がん対策推進室（がん克服シンポジウム実行委員会事務局）

TEL：045-243-6933

平成28年1月23日(土)

かながわ健康チャレンジフェスタ
2016 in 相模原 開催！

各地のご当地体操の紹介や、食生活の見直し等に関する体験コーナーなど、「未病を治す」取組みを推進するイベントを実施します！

詳細は、決定次第健康増進課のホームページ等でお知らせします。

場所：イオン相模原店(最寄駅：古淵駅)

問い合わせ先

神奈川県保健福祉局保健医療部
健康増進課健康づくりグループ

TEL：045-210-4784

平成28年2月18日(木)

第8回かながわ食の安全・安心基礎
講座（申込制）

食品工場の食の安全・安心の取組みをテーマにした講座を開催します！

場所：キリンビバレッジ(株)湘南工場（寒川町）

内容：工場からの説明、施設見学など
詳細は「かながわの食の安全・安心」HPでお知らせします。

問い合わせ先

神奈川県保健福祉局生活衛生部
食品衛生課食の安全推進グループ

TEL：045-210-4940

歯と口の健康づくりボランティアが大集合！

「8020(ハチマルニマル)運動推進員大交流会」開催報告

8020運動推進員は、口の体操（健口体操）等を地域で普及する歯と口の健康づくりボランティアです。平成23年度から開始したこの取組みは、今年で5年目を迎え、現在、推進員の人数は1,000名を超えました。

平成27年12月17日には、神奈川県歯科保健総合センターを会場に、普段は各地域で活動を行っている推進員が一堂に会する県内初の交流会を開催し、推進員をはじめ、神奈川県歯科医師会、県市町村職員等、総勢約150名が参加しました。

交流会では、地域で活躍中の2グループによる活動報告の他、かながわ健口体操の実演指導や特別講演、推進員と歯科医師会との情報交換等も活発に行われました。今後、推進員の益々の活躍が期待されています。



問い合わせ先

神奈川県保健福祉局保健医療部
健康増進課健康づくりグループ

電話 045-210-4784

FAX 045-210-8857

ホームページ検索

神奈川県 医食農同源

検索

蒸し鶏の柚子おろしあん

178kcal
食塩相当量0.8g

材料(1人分)

若鶏むね肉 100g 水 1g 大根 50g
片栗粉 0.5g ゆず 10g あさつき 5g
みりん 9g さつまいも 20g
こいくちしょうゆ 4.5g

つくりかた

1. おろした大根、ゆず、みりん、しょうゆを混ぜ合わせてタレを作る。
2. 耐熱皿に鶏肉を並べ、蒸す。
3. 鍋で1を一煮立ちさせ、火を止める。
4. 3に水溶き片栗粉を入れて加熱し、とろみを付ける。
5. 付け合せのさつまいもは輪切りにし、茹でる。
6. 鶏肉を器に盛り、4をかけてあさつきを散らす。5を添えて完成。

あさりと小松菜の 辛子醤油和え

34kcal
食塩相当量1.0g

材料(1人分)

小松菜 80g こいくちしょうゆ 6g
あさり(水煮缶詰) 10g 練り辛子 0.5g
酒 5g しょうが 2g

つくりかた

1. 小松菜は塩(分量外)茹でし、冷水で冷ます。
2. 水気を絞り、4cm長さに切る。
3. しょうがは千切りにする。
4. 鍋にあさりと酒を入れ、一煮立ちさせる。粗熱をとる。
5. 4に辛子、しょうゆを加え、2と和える。
6. 5を器に盛り、3を添えて完成。

かぼちゃと玉ねぎの味噌汁

53kcal
食塩相当量1.4g

材料(1人分)

かぼちゃ 30g かつお・昆布だし 150g
玉ねぎ 10g みそ 10g

つくりかた

1. かぼちゃ、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にだし、かぼちゃを加え軽く火が通ったら玉ねぎを加える。
3. みそを溶き入れ、火を消す。
4. 器によそって完成。

1人分の栄養価
エネルギー
497kcal
たんぱく質
33.8g
脂質
3.7g
食塩相当量
3.2g



雑穀米

232kcal
食塩相当量0.0g

ONE POINT ADVICE!!

● 献立のポイント

- ・エネルギーが一食あたり497kcalと控えめです。
 - ・脂質が一食あたり3.7gと控えめです。脂肪の少ない食材選び、油を使わない調理法で工夫しています。
 - ・野菜を一食あたり175gとたっぷり使用しており、食物繊維は6.5g摂取できます。
- ※野菜は一日350gを目標に!

● 栄養の特徴

- ・「大根」には便量を増やし、排便を促進する食物繊維が豊富に含まれています。
- ・「小松菜」には骨や歯の健康を保つカルシウムが豊富です。また、β-カロテンは皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫力を高める働きがあります。
- ・「あさり」には貧血を予防する鉄分が豊富に含まれています。また、特有のうま味はコハク酸によるものです。
- ・「かぼちゃ」には余分なナトリウムを排泄し、高血圧のリスクを低下させるカリウムが含まれています。

● 一工夫メモ

- ・柚子の香りや辛子の辛みなど「風味」を上手に使うと、塩分カットにつながります。

● 使用している神奈川県産食材

大根・・・三浦市産 小松菜・・・横浜市産
玉ねぎ・・・横浜市産



ミビヨーナ

ミビヨーネ