

外はカリカリ、中はモチモチ
れんこん餅あんかけ

今月の
オススメ



からだを温める食べ方

寒い季節になって、手先や足先が冷えますね。冷えは、外側からの対策も大切ですが、内側からの対策も重要です。体が温かいと、免疫が上がり、風邪などをひきにくくなります。今月号では、体を内側から温める料理を紹介します。

体を温める食べ物があれば、逆に体を冷やす食べ物もあります。体を冷やす食べ物を食べていけないということではなく、バランスが大切です。体が冷えているときには体を温める食べ物を意識して取りましょう。

◎**体を温める食べ物** 冬が旬のもの。野菜は土の中で育つもの（ニンジン、ゴボウ、大根、レンコン、ショウガ）。色の濃いもの（玄米、紅茶、黒ゴマ、黒砂糖）

◎**体を冷やす食べ物** 夏が旬のもの。野菜は土の上で育つもの（キュウリ、トマト、ナス、レタス）。色の薄いもの（白米、緑茶、白ゴマ、白砂糖）

体を温める食べ物

鉄分 血液のもとになる成分。鉄分不足になると貧血を起こしやすくなります。鉄分を多く含む食材 肉類、貝類、ひじき、大豆

ビタミンB1 糖質を分解する酵素の働きを助け、エネルギー源として燃焼させて体を温める働きがあります。ビタミンB1を多く含む食材 豚肉、うなぎ、のり、玄米、きな粉

ビタミンE 血液の流れをよくして体を温めるほか、加齢による血管の老化を防ぐ働きをします。ビタミンEを多く含む食材 ナッツ類、植物油

***** 作りやすい分量（4人分）*****

レンコン	500g
ジャガイモ	100g
干しシイタケ	2枚
長ネギ、おろしショウガ	少々
鶏ひき肉	200g
下味	酒 小さじ2 しょう油 小さじ2 砂糖 小さじ1
あん	だし 1カップ みりん 大さじ1 しょう油 大さじ1 水溶き片栗粉 大さじ3
小麦粉、揚げ油	適量

***** 作り方 *****

- ①レンコンとジャガイモは皮をむいてすりつぶす。
- ②干しシイタケは水で戻して5mm角に切る。長ネギはみじん切りにする。
- ③鍋に鶏ひき肉と下味の調味料を入れてよく混ぜる。
- ④鍋を火にかけて干しシイタケ、①を加え、粘りが出るまで力強く混ぜて火を通したらバットに広げて粗熱を取る。
- ⑤④を8等分に分けて丸め、小麦粉をまぶして180度の油で色よく揚げる。
- ⑥鍋にあんの材料のだし、みりん、しょう油を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみを付けたら、みじん切りの長ネギを加える。
- ⑦⑤のれんこん餅を器に盛り、⑥をかけておろしショウガをのせれば完成です。

タンパク質

タンパク質は血液や筋肉など体を作るために大切な栄養素で、保温には欠かせない成分です。タンパク質が不足すると酸素が運ばれにくくなり、酸素不足でエネルギーの燃焼がうまくできないので体が温まりません。タンパク質を多く含む食材 肉類、魚介類、卵、大豆（大豆製品）、牛乳（乳製品）

体を温めるのに大切な栄養素

血糖値と糖尿病

皆さんは、健診結果で血糖値を気にしていますか。健診では血糖（空腹時または随時）とHbA1c（過去1〜2カ月間の血糖値の平均）、尿糖、尿たんぱくなどが糖尿病に関係する検査です。平成28年度の町の健診では、HbA1cの値から分かる血糖コントロール不良の人が、治療者で約56%、未治療者で約3%いました。糖尿病を放っておくと、命に関わる病気につながる場合があります。高血糖に気付いたら、放置せずに受診しましょう。

私たちが取った食事（糖質）は、腸で消化・吸収され、ブドウ糖となり、血液中に供給されます。この血液中のブドウ糖の量を血糖値といいます。膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値を一定に保つ働きをしますが、インスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりと、慢性的に血液中のブドウ糖の量が多くなり、高血糖となり、



ます。この状態が糖尿病です。糖尿病の多くは「食べ過ぎ」や「飲み過ぎ」「運動不足」などの生活習慣によって発症します。

糖尿病を放っておくとどうなる？

糖尿病の初期は、ほぼ自覚症状がなく、ほとんどの人が治療せずそのまま放置しがちです。そして、体に異変が起きたときにはすでに病状が深刻な状態にまで進行していることが多くあります。

☑チェックしてみましょう！

- ☐ 肥満である
- ☐ 満腹になるまで食べないと気が済まない
- ☐ アルコールをたくさん飲む
- ☐ 油や脂っこい料理が好き
- ☐ 野菜をあまり好んで食べない
- ☐ 運動不足である
- ☐ ストレスを感じる人が多い

チェックが付いた項目は生活習慣の改善が必要です！



健康増進課 佐藤 実菜 保健師

糖尿病の3大合併症

「し・め・じ」

し 神経障害 末梢血管にダメージを受けることで、神経障害が起こり、手足にしびれやマヒ、最悪の場合は壊疽（組織が死んでしまう）などが起こる場合があります。

め 網膜症 「眼」の血管に障害が起こり、視力低下や白内障になり、進行すると失明の可能性があります。

じ 腎症 腎臓の血管に障害が起こり、老廃物をろ過する働きが低下し、悪化すると腎不全により人工透析が必要となる場合があります。

食生活と運動習慣の改善が大切

血糖値を正常にコントロールするためには、食生活と運動習慣の改善が大切です。次

毎年健診を受けましょう

血糖値やHbA1cの値など、自分の現在の体の状態を知るためには年に1度の健診を受けることが大切です。来年度も必ず健診を受診しましょう。

