

糖尿病の原因の大半は生活習慣



糖尿病は血糖値を調整する(下げる)働きのあるホルモン、インスリンの分泌系統が破綻することで発病します。その名前から、糖分のとりすぎが直接の原因と思われがちですが、食事に含まれる糖分の量は、実はそれほど問題ではありません。暴飲暴食や不規則な食生活をくり返すことで、インスリンを大量分泌させられるすい臓の機能が低下し、血糖値の調節ができなくなってしまうことに主な原因があります。

糖尿病には体質などの遺伝子的要因もありますが、大半が食習慣、生活習慣が原因と考えられています。

1日3回、規則正しい生活リズムで食事を取り、暴飲暴食をさげ、栄養のバランスを考えた食事をとっていれば、発病を未然に防ぐことのできる病気です。

野菜たっぷり

簡単ヘルシーメニュー



- *かぼちゃのカレーポトフ
- *香草パン粉かけサラダ
- *リンゴのホイル焼き
- *「ほのか」2枚(30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。全粒粉を材料としたパンは、消化、吸収のスピードがゆるやかなので、食後の血糖値上昇を抑えるのにたいへん効果的です。

=かぼちゃのカレーポトフ=

<材料4人分>



3品+「ほのか」(2枚)
合計 530kcal
野菜量 270g
(1日 350gが目安)

- 鶏手羽元.....8本
- 塩こしょう.....少々
- オリーブ油.....大1
- かぼちゃ.....1/4個
- かぶ.....2個
- 玉ねぎ.....1個
- 人参.....1/2本
- ローリエ.....1枚
- ☆チキンブイヨン.....1個
- ☆カレー粉.....大1
- ☆塩.....小1
- ☆こしょう.....少々
- ☆水.....6カップ

<作り方>

- ① 鶏手羽元は、フォークで刺し味をしみ込みやすくし、塩こしょうを振る。
- ② かぼちゃは3~4cm角に、かぶは茎を3cm程残して切り落とし、皮をむいて4つのくし切にする。玉ねぎは8等分のくし形、人参は一口大の乱切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、①の鶏手羽元の皮面を下にし、中火でほんのり焼き色がつくまで5分程焼く。
- ④ ③の鍋に☆の調味料とローリエ、②を入れ、煮立ったら弱火にしてアクを取りながら15分程煮る。
- ⑤ 最後に塩こしょうで味をととのえ、お皿に盛る。

=香草パン粉かけサラダ=



フライパンにオリーブ油を熱し、おろしにんにく、パン粉を入れ中火で色づくまで炒め、みじん切りのパセリ、塩こしょうを加える。茹でたブロッコリー、みじん切り玉ねぎ、プチトマトにフレンチドレッシングと炒めたパン粉をかける。

5 ~豆知識~

かぼちゃは、他の野菜に比べてもβ-カロテンが多量に含まれています。β-カロテンは体内で消化されてその3分の1がビタミンAに変化します。体内に入ったビタミンAは、体の粘膜を強め、抵抗力をつけて風邪などを予防する働きがあります。寒い時期に冷え性の人がかぼちゃを食べるのは非常に効果的です。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル~何でも雑談会~をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)