

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



「世界糖尿病デー」

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、インスリンを発見したバンティング博士の誕生日、11月14日を世界糖尿病デーとして、2006年に国連により公式に認定されました。この日を中心に世界各地で糖尿病の予防や治療継続の重要性について伝えるイベントが開催されます。

「平成28年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病患者および予備軍は約2000万人で、総人口の15%を超えます。糖尿病は初期では痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあります。糖尿病は放置していると、血管が硬くなり、様々な合併症を引き起こします。早い時期に生活習慣を整えたり、治療を始めることで防ぐことができます。年に一度は健診を受けて、チェックしましょう！



たのしい食育広場 2018年11月



減塩レシピ集！

No.23 さばの南蛮漬け

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

生さば(3枚おろし)	4切れ(1切れは80g)	だし汁	100ml
A 酒	小さじ1	酢	大さじ1
しょうが汁	小さじ1	B 砂糖	大さじ1
☆玉ねぎ	120g	淡口しょうゆ	大さじ1
赤パプリカ	80g	鷹の爪(輪切り)	1本分
かいわれ大根	10g	片栗粉	小さじ4
		サラダ油	小さじ2

(1食あたり:カロリー 255kcal、塩分 0.9g、野菜約50g、約 230円、調理時間 約20分)



減塩ポイント

酢の酸味を活かして塩分を減らしました。

《つくり方》

- ①生さばは1切れをそれぞれ3つに切り、Aで下味をつけて10分程おく。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらして、水けを絞っておく。
- ③赤パプリカは薄切りにする。
- ④かいわれ大根は根を切り落とす。
- ⑤Bを合わせて、②・③を入れておく。
- ⑥①の水けをふきとり、片栗粉をまぶす。
- ⑦フライパンを熱し、サラダ油を入れ、⑥の皮目から両面こんがり焼き、⑤に漬け込む。
- ⑧味がなじんだら器に盛り、④を上のにせる。



野菜たっぷりレシピ集！

No.39 根菜たっぷり なめこ汁

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆大根	160g	だし汁	600ml
☆人参	60g	A 淡口しょうゆ	小さじ1
☆ごぼう	60g	食塩	小さじ1/2
なめこ	100g	☆みつば	10g

(1食あたり:カロリー 25kcal、塩分 1.2g、野菜約90g、約 130円、調理時間 約20分)

《つくり方》

- ①大根・人参は皮をむき、いちよう切りにする。
- ②ごぼうは皮をこそぎ、斜め薄切りにする。水につけてあく抜きをし、水けをきっておく。
- ③なめこはさっと洗って水けをきっておく。
- ④鍋に①・②・だし汁を入れ火にかける。沸騰したら火を弱め、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤③を加え、Aで調味する。
- ⑥椀に⑤を盛り、1cm長さに切ったみつばを散らす。



減塩レシピ集！



No.24 いんげんのごま和え



《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆さやいんげん	200g	白いりごま	小さじ4
しめじ	80g	A 濃口しょうゆ	小さじ2
		砂糖	小さじ2

(1食あたり:カロリー 40kcal、塩分 0.4g、野菜約60g、約 130円、調理時間 約1!)

《つくり方》

- ①さやいんげんはへたをとり、半分に切り、ゆでしておく。
- ②しめじはいしづきをとり、ほぐし、オーブントースターで3分焼く。
- ③すり鉢でごまをすり、Aを合わせ、①・②を和える。

減塩ポイント

- ・ごまの香ばしさで塩分を控えめました。
- ・きのこは焼くことでうまみが凝縮されます。



毎日3食
主食・主菜・副菜
揃えてバランスよく！

野菜たっぷり、
油脂・塩分控えて
おいしく食べよう！



しっかりよく噛んで
ゆっくり食べよう！

野菜、主菜を食べて、最後に主食。
血糖上昇緩やかに

イベント報告

9月29日(土)に、今年度2回目のさやまっ子食育教室を開催しました。
朝ごはんの大切さやバランスのよい朝ご飯の話をさやま地域活動栄養士会さんのご協力の元、人形劇やゲームを通して楽しく学習してもらいました。調理体験では「自分で作る朝ごはん」をテーマにウィンナーパン、コンソメスープ、フルーツヨーグルトを作ってもらいました。
「美味しかった」、「家でも作りたい」という感想が多数ありました。



11月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時~売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)
- 11日(日) 第21回大阪狭山市健康まつり (保健センター、午前10時~午後3時30分)
「たのしい食育広場」のブースでは、人形劇「けんちゃんといえよう戦隊食育レンジャー」、簡単朝食メニューの実演・試食、かつおと昆布の混合だしの試飲や、「簡単注ぐだけみそ汁」の試食などのコーナーがあります。
ぜひお越しください。(共催:さやま地域活動栄養士会、大阪狭山市食生活改善推進協議会)
- 23日(祝) 大阪狭山市産業まつり 大阪狭山市立野球場、雨天:施設駐車場(午前9時30分~午後3時)

