

糖尿病予防レシピ

糖尿病の食事療法のポイントは、

①1日3食 ②体に必要なカロリーを ③バランスよくです。

これは、健康を維持する食事のポイントでもあり、糖尿病食は健康食なのです！

日頃から「1日3食バランス良く腹八分目」を心がけましょう！

キャロットの

ヘルシーレシピ
Carrot's Healthy Recipe



ホームページを毎月更新しています。レシピ集も是非、ご覧ください。

貝たっぷりキムチスープ



食物繊維には血糖値の急激な上昇を抑える効果があります！

作り方

- ① 牛肉は一口大に切ります。
- ② 豆もやしは根を切ります。白ねぎは斜め切りに白菜は2cm幅に切ります。
- ③ なべに水2カップとAを入れて火にかけ、煮立ったら牛肉を加え、アクをとります。ささがきごぼう、豆もやしを加えて2～3分煮、白菜キムチ、白ねぎを加え、味噌、しょうゆで味をととのえます。
- ④ 器に盛り付け、小口切りにした青ねぎを散らして出来上がりです。

材料【2人分】

牛もも肉スライス…2枚
豆もやし …… 1/2袋
白ねぎ …… 1本
ささがきごぼう … 50g
白菜キムチ …… 60g
青ねぎ …… 少々
鶏がらスープ・小さじ1/2
酒 …… 大さじ1/2
味噌 …… 大さじ1/2
醤油 …… 小さじ1

栄養価【1人分】

エネルギー 148kcal
炭水化物 10.9g
鉄分 2.0mg
食物繊維 4.2g

ひじきのサラダ



噛みごたえのある食材を利用して、満足感アップ！よく噛むことは食べすぎ防止に効果があります！

作り方

- ① ひじきは水につけて食べやすい大きさに切ります。
- ② 人参は細切りに、いんげんは斜め切りにします。
- ③ 鍋に湯を沸かし人参・いんげんをいれてしばらくしてから、ひじきを加えます。火が通ったらざるに上げ水気を切ります。
- ④ Aの調味料に水大さじ1をませ、③の材料を混ぜて出来上がりです。

材料【2人分】

乾燥ひじき …… 10g
人参 …… 4cm
いんげん …… 6本
《A》調味料
めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2
酢 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1
すりごま …… 大さじ1/2

栄養価【1人分】

エネルギー 68kcal
炭水化物 9.7g
鉄分 3.3mg
食物繊維 3.7g

Quiz 賞品が当たるクイズ!

正解者の中から抽選で10名の方に「スポーツタオル」を差し上げます。※当選は発送をもってかえさせていただきます。

Q.1 初診・深夜の加算額は〇,〇〇〇円?
※ヒント…P.2 をご覧ください!

Q.2 メタボを判断するHbA1c基準値は〇.〇%未満?
<特定健診では、5.2%未満>
※ヒント…P.4 をご覧ください!



賞品
スポーツ
タオル
※色は
ロイヤル
ブルー

「健保だより8月号」クイズの答え

Q.1: 14億円 / Q.2: 1枚 ご回答いただいた皆様、ありがとうございました!

【個人情報のお取り扱いについて】1.クイズ回答でご提供いただいた個人情報は、当組合の個人情報保護方針(<http://www.world-kenpo.com/>)に基づき、安全かつ厳密に管理します。2.個人情報は、クイズ回答者の管理と賞品発送の為に利用します。それ以外での利用は一切いたしません。尚、不明な点について当組合からご連絡させていただく場合があります。3.個人情報をご提供いただけない場合は、クイズ参加に支障の出る場合があります。4.個人情報は、第三者に開示・提供・委託することはありません。5.個人情報の開示・訂正・削除やご不明な点については、当組合の個人情報保護相談窓口(電話:078-302-8185)までご連絡下さい。

応募方法 官製ハガキ、メールまたはFAXで!

下記の①～⑤を記し、下記までご応募下さい。

- ①クイズの答え
- ②参考になった、またはおもしろかった記事3つ
- ③会社名・部署名または店舗名 ④氏名 ⑤ご意見・ご感想

〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目8-1
ワールド健康保険組合「健保だよりvol.45クイズ係」
メール: world-kenpo@world.co.jp
FAX: 078-302-9472

※下の【個人情報のお取り扱いについて】をお読みになり、ご同意いただいた旨をご記入の上、クイズにご応募いただきますようお願いいたします。

メ切り
平成24年(火)
1月31日
(当日消印有効)



▲ワールド健保ホームページ

編集後記

糖尿病といえば、まず頭に浮かぶのが肥満。肥満ぎみの方は減量が必要であることはご存知のことでしょう。しかし、太っていないのに健診結果が基準値を超えていませんか。日本人の糖尿病の半分は肥満でない方が占めています。体重に合わせて生活習慣を組み立てることが大切です。痩せているからと安心せず、生活習慣を見直し、健康的な生活を心がけましょう!(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸 外線 078-302-8185
Kobe 内線 711-4635
FAX 078-302-9472