

キャロッティの

ヘルシーレシピ

Carrot's Healthy Recipe



ホームページの  
レシピ集も  
是非、ご覧下さい。

# 糖尿病予防の食事は健康食!

糖尿病の食事は特別な食事ではなく、生活習慣病を予防する健康的な食事です。食べてはいけないものはありません。食べ方が重要です。食べ方のポイントは2つ『腹八分目』『1日3食規則正しくバランスよく食べる』。食習慣を改善して上手に血糖コントロール! 糖尿病の食事療法で元気で長生きできる体をつくりましょう!

## 鱈の漬け焼き



### 材料

【2人分】	レモン …… 1/2個
鱈 …… 2切	いんげん …… 80g
A	醤油 …… 大さじ1
	酒 …… 大さじ1
	みりん …… 大さじ1
	すりごま …… 少々
	めんつゆ …… 小さじ1
	プチトマト …… 2個

### 栄養価 【1人分】

エネルギー	245kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	10.2g
炭水化物	13.0g
食物繊維	2.3g

### 作り方

- ①レモンは、半分輪切りに、残りの半分は絞ってレモン汁にします。
- ②ボウルにAと①を合わせ、鱈をつけて30分ほどおきます。
- ③②の汁気を軽くふき、グリルで両面に焼き色がつき、火が通るまで焼きます。
- ④いんげんは、茹でて斜めに切り、めんつゆとすりごまを合わせます。
- ⑤器に鱈を盛り、④とプチトマトを添えて出来上がりです。

## ゴーヤの和え物



### 材料

【2人分】	
ゴーヤ …… 小1本	
みょうが …… 1個	
削り節 …… 少々	
ポン酢 …… 大さじ1	

### 栄養価 【1人分】

エネルギー	21kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.1g
炭水化物	3.6g
食物繊維	2.1g

### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分にして、種とワタをかき出し薄切りにする。ボウルに入れて塩少々をふってもみ、ざるにあけて熱湯をまわしかけし、流水をかけます。
- ②みょうがは縦半分にして、斜め薄切りにします。
- ③①と②を合わせ、器に盛ります。
- ④③にポン酢をかけて、削り節を盛り付けたら出来上がりです。

# Pink Ribbon Festival



ピンクリボンイベントを通じて、乳ガンの知識を深め、検診の大切さを知りましょう!

●ピンクリボンスマイルウォーク(実施案)

【東京10月6日(土)・名古屋10月13日(土)・神戸10月21日(日)・仙台10月27日(土)】

ピンクリボンシンポジウムも開催されます。

詳細はこちら→ <http://www.pinkribbonfestival.jp>

秋のウォーキングフェスタを兼ねて、ピンクリボンスマイルウォークに参加しよう!

あなたも  
ピンクリボン運動  
に是非ご参加  
ください。

ピンクリボンは乳ガンの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。ピンクリボンはアメリカの乳ガンでなくなられた患者さんの家族が、「このような悲劇が繰り返されないように」との願いをこめて作ったリボンからスタートしました。乳ガンの啓発運動のシンボルマークであり、乳ガンに対する理解と支援のシンボルです。

## 編集後記

もうすぐ9月、暦の上では秋になります。しかし、まだまだ暑さは続きます。皆さん“夏バテ”は大丈夫ですか・・・?私の場合、夏バテ回復には、食事&ウォーキング!バランスの良い食事と適度な運動が体を回復させます。10月実施のウォーキングフェスタエントリー、その前に9月からウォーキングで夏バテ回復!一緒に歩きましょう。(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



▲ワールド健保ホームページ