

# こんにちは！ 管理栄養士です



佐藤管理栄養士

## らぶちゃん食堂 実施しました！

働き盛り世代の方を対象とした「食べる健康教室 らぶちゃん食堂」を10月25日、11月8日の2度にわたって実施しました。今月号では、実施した教室内容を皆さんにご紹介いたします。



### 町の健診データから テーマを選定

蘭越町民の死因について調べると、半数以上の方ががんや糖尿病等の生活習慣病により亡くなっていることがわかります（しりべしの保健・平成24年度蘭越町民の主な死因より）。また、平成26～28年の過去3年分の健診データを見ると、これらの生活習慣病と関連の深いLDL（悪玉）コレステロールや血糖値、血圧等の有所見者割合が高いこともわかりました。

病気になる前にこれらの健診データを改善していただきたい、そんな願いを込めて、今回は「血糖値を正常に保つ

ための食事」、「食事で脂質をコントロール」をテーマに実施しました。

### 目で見て、食べて、 理解する

就労中の方でも気軽に参加いただけるよう午後6時30分開店とし、第1回目は「糖尿病食」、第2回目は「脂質コントロール食」をご用意しました。



オリジナルの暖簾で  
皆さんをお迎え♪



### 第2回「脂質コントロール食」

エネルギー：604kcal、食塩：1.6g

- ・玄米ご飯
- ・あじの韓国風焼き
- ・切り干し大根のナムル
- ・さつまいもの豆乳ムース



### 第1回「糖尿病食」

エネルギー：608kcal、食塩：2.5g

- ・キャロットライス
- ・量増しハンバーグ
- ・あさりと野菜のスープ
- ・ハロウィンパウンドケーキ

食生活改善推進員の皆様に調理ボランティアとしてご協力いただき、誠にありがとうございました。

## 切り干し大根のナムル



### ■材料（4人分）

- ・ニンジン……………1/2 本弱
- ・ベーコン……………1 枚
- ・切り干し大根（乾） ……40 ㍉
- ・きゅうり……………1/3 本
- ・大豆（水煮缶） ……40 ㍉
- ・酢……………大さじ 2
- ・砂糖……………大さじ 1 と 1/2
- ・しょうゆ……………小さじ 2 弱
- ・ごま油……………小さじ 2

ご好評いただいた  
レシピをご紹介します☆

### ■作り方

- ① 切り干し大根は水で戻しておく。ニンジン、きゅうりは千切りに。ベーコンは細かく刻んでおく。
- ② 切り干し大根、ニンジンはやわらかくなるまで茹でて、切り干し大根は3㍉位の長さに切る。
- ③ ①で刻んだベーコンをフライパンで炒め、カリカリにする。
- ④ ボウルに全ての材料を入れて和える。

### ■このメニューのおすすめポイント

切り干し大根に含まれる食物繊維と大豆に含まれるたんぱく質にはLDLコレステロール上昇を抑制する働きがあるといわれています。

## 食の健診を実施しました

「食の健康診断」と題して、参加された皆さんに一日の食事記録をご提出いただき、管理栄養士がカロリー計算した上で、お返ししました。参加者の皆さんからは、「自分に不足している栄養が分かった」、「間食はやめるよう努力したい」など、数値で示す食事データからご自身の食事課題を見つけられたようでした。



食事を摂りながら、血糖値、血中脂質を常に保つポイントについてお伝えしました。

## 参加された方からの声

- ・ 楽しく参加できたので、また機会があれば参加したい。
- ・ 勉強になった。自分で考えつけないメニューも覚えられて嬉しかった。
- ・ 楽しかったです。もっとたくさん野菜を食べるようにします。
- ・ 自分に不足している栄養を実感しました。今後気を付けていきたいと思えます。

らぶちゃん食堂は、働き盛り世代の生活習慣病発症予防を目的に次年度も実施予定です。ご家族、お友達お誘いあわせの上、食べながら健康について学んでみませんか。皆様のご参加、お待ちしております。



## 日本脳炎ワクチン予防接種のご案内が届いている方へ

予防接種はお済ですか？  
北海道において、平成28年度から日本脳炎ワクチン予防接種が定期接種となりました。

蘭越町でも対象の方へ順次ご案内しています。

日本脳炎予防接種は、接種が完了するまで4回接種する必要があります。

接種のご案内が届いている方は、対象年齢内に接種が終わるように、時期に余裕を持って接種されますようお願いいたします。

特に、2回目の接種から接種間隔が空く3回目の接種が忘れがちになりますので、ご注意ください。

詳しい内容は、郵送しております案内文書をご覧ください。

お問い合わせや、文書の再郵送ご希望の方は、健康推進課健康づくり対策係（☎57・6969）保健師までご連絡ください。