たまご通信　その55

朝ごはんで糖尿病対策

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

健康診断はお済みですか？血糖値はどうだったでしょう？

糖尿病は予備軍も含めると2000万人と言われていますが、50歳代から一気に増えていきます。健康な人はこれからも維持できるように、高めや治療中の人には悪化させないために、毎日すぐできることからはじめてみましょう。

朝ごはんを食べよう

最も大切なのは合併症を招く「血糖値の乱高下」を防ぐことです。食事を摂れば血糖値は上昇し、空腹になるにしたがって低下していきますが、この変動幅を大きくしないことです。それには1日3食きちんと食べ、食事の間隔を5～6時間にし、就寝2時間前には夕食を終えているのがよいのです。

このリズムを整えるには朝食を欠食しないことがポイントです。朝食を摂らないと血糖値はどんどん下がり、次の食事をつい食べ過ぎてしまい血糖値の急上昇を招くのです。

適量をバランスよく

必要なエネルギー量は各人で違いますが、食べてはいけない物はありません。糖質は不足しないように、タンパク質はしっかり、野菜はたっぷり摂ります。いろいろな栄養素が摂れるように、朝食では昼食・夕食には食べそうにない物を組み合わせましょう。

クイック朝ごはん

朝は忙しくて何品も作れない、でも欠食はしたくないですね。1品で糖質・タンパク質・ビタミン類が摂れるメニューにしましょう。

★ブルーベリー甘酒ヨーグルト（1人分）　冷凍ブルーベリー150㌘と麹発酵甘酒50㌘をレンジ加熱して、プレーンヨーグルト150㌘に混ぜる。

★甘酒ミルク（1人分）　麹発酵甘酒大さじ2～3杯に牛乳150ccを混ぜてレンジ加熱する。

★梅おかかむすび（2個分）　麦入り胚芽米ごはん240㌘に、減塩の梅肉小さじ1～2と、削りガツオ・とろろ昆布を混ぜてラップにぎりにする。たくさん作って冷凍しておこう。白米より胚芽米、雑穀入りごはんの方が、ビタミン類がしっかり摂れ、血糖の上昇も抑えます。

★カブの豆乳がゆ　カブ・ネギ・鶏ガラ出汁を煮て、最後にカブの葉と豆乳を加え、ごま油を1匙。梅肉と塩昆布を添えて。野菜は前日に刻んでおき朝は煮るだけに。

「酢キャベツ」を常備

キャベツ半分（500㌘）を千切りにして、酢大さじ2と塩・砂糖各小さじ1を混ぜ合わせ、保存袋に入れて空気を抜く。1週間程度、冷蔵庫で保存できる。いろいろな料理に展開できる優れものです。

★パンサラダの献立（2人分）　フランスパン90㌘を1口大に切り軽くトースト。ゆで卵2個を輪切りに。茹でたブロッコリー120㌘と酢キャベツ50㌘、ミニトマト6個を盛り合わせる。ドレッシングはオリーブオイル大さじ1、酢大さじ1／2、マヨネーズ小さじ1と塩・コショウ少しで。旬のくだものとカフェオレを添えて。

★酢キャベツのスープ　酢キャベツとニンジンの千切り、タマネギの薄切りをオリーブオイルで炒め、水と固形ブイヨンを加えて煮立て、卵を割り入れて半熟にする。

★他にもいろいろ…　酢キャベツにすりゴマをかけて和食に。トーストにつぶした目玉焼きと酢キャベツをのせても美味。

高血圧は合併症を起こす要因の一つですから、塩分にも気をつけて。忙しい朝は十分な食事を整えにくいですが、まずは少しでも毎日食べることからはじめてみましょう。

参考文献：『栄養と料理』2017年12月　女子栄養大学出版部

第7回 城南文化祭に出演・出品しませんか？

練習の成果を披露

2019年2月、7回目を迎える『城南文化祭』を開催予定です。発表の形式は舞台での発表と作品の展示です。会場や開催日時は決まり次第、本紙でお知らせいたします。

日頃のサークル活動のひとつの目標として、また宣伝の機会として皆さんの出演、出品をお待ちしています。皆さんどしどしご応募ください。

作品を発表しましょう

- 舞台出演は…ダンス、楽器演奏、歌（民謡、詩吟、合唱など）、手品などなど
- 展示募集作品は…書道、写真、絵画、絵手紙、手芸作品などなど

※出品料、出演料の徴収はありません。また、出品、出演の謝礼のお支払いもありませんのでご了承ください

お問い合わせは、生協本部まで
03－3762－0266

みんなで楽しく歌いませんか？
うたカフェ

日時：**偶数月の第3月曜日**
13時～15時

会場：**ギャラリー橋本　橋本ビル3階**
（大田区西蒲田8－3－6）
ＪＲ蒲田駅南口より徒歩3分

定員は会場（消防法）の関係で先着60名までとなります。

第14回
10月15日（月）
第15回
12月17日（月）

参加費：**200円**（お茶・お菓子代）

増資のご案内

- 城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力お願いします。
- 「増資（1口＝1000円）」は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。
- 皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。
- 出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

お手続きの方法：城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生協本部（3762－0266）まで。

事務局からのお知らせ

① お引っ越しなどで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。

② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日～12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります（生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月～3月の期間は申請できません）。

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています

医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。

＜対象となる方＞　経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

＜対象事業所・問い合わせ先＞

大田病院　03－3762－8421（医事課　小林）

大田歯科　03－3762－0418（小川）

大森中診療所　03－6404－2301（長澤）

大田病院医療相談室　いつでもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。

『薬剤師さんをご紹介ください』

（株）城南医薬保健協働
（URL）　http://jyounaniyaku.co.jp

本部	大田区大森東4－18－3 tel. 3298－2421
大森薬局	大田区大森中1－22－1 tel. 3298－4901
うのき薬局	大田区鵜の木2－2－9 tel. 5482－8931
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1－24－16 tel. 5714－4193
みつぎ薬局	品川区西品川2－6－4 tel. 3493－1493
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6－6－5 tel. 5720－5048
介護ショップらくだ	大田区大森東3－9－18 tel. 5762-8568