

令和6年12月15日(日)「市民健康講座」を開催しました

働き盛りから気を付けたい ～今日からできる**糖尿病予防**の話～

うめざわクリニックの梅澤慎一先生を講師にお招きし、ウェルネスさがみはらで糖尿病予防の食事や生活のポイントについてお話をいただきました。そのほか、血管年齢の測定や、計量スプーンを配布しました。

参加者の声

最新のお話を伺えて、
とても勉強になりました。

合併症や
食事の工夫なども
非常に
わかりやすかったです。

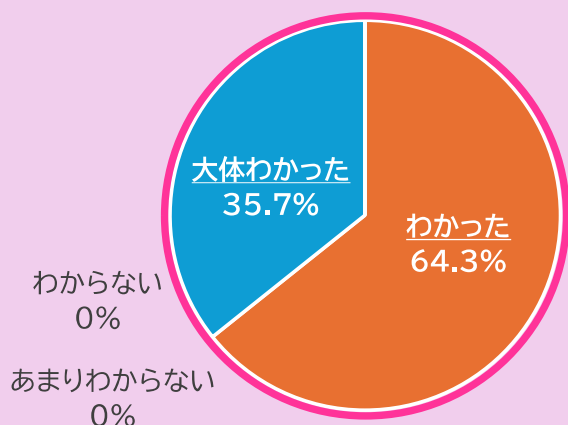
食べ方に気を付けていく、
普段の食生活を
改善していくことが
大切であることがわかりました。

糖尿病が
危険であることが
わかった。

気を付けていれば、
進展しないことが
わかった。

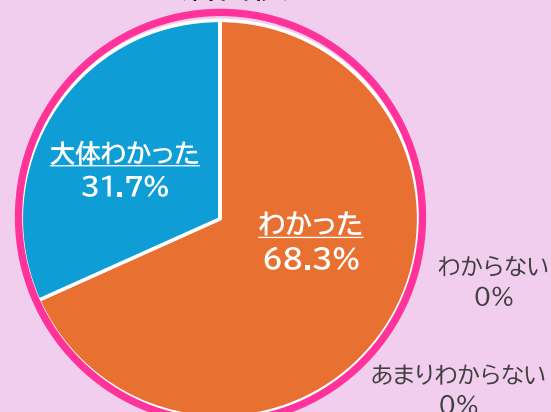
—とてもわかりやすい講義でした—

病気の特性について



予防や悪化を防ぐための
望ましい生活習慣について

理解度
100%!



材料・手順が少なく簡単！

減塩お手軽 副菜レシピ



白菜とベーコンのスープ



材料 (4人分)

白菜・・・2枚 (200g)
 ベーコン・・・2枚 (34g)
 春雨 (乾)・・・30g
 しめじ・・・1/2パック (50g)
 しょうが・・・1かけ (20g)
 コンソメ (顆粒)・・・小さじ2弱 (5g)
 水・・・4カップ
 [A]こしょう・・・少々
 [A]酒・・・大さじ1
 ごま油・・・小さじ1/2

ここがポイント！

- ✓ しょうがとごま油の香りが塩分控えめでも美味しいヒケツ！
- ✓ 具材は、余ったレタスやキャベツ、玉ねぎなど、お好みの野菜に変えても美味しくできます◎



作り方

- ① 白菜の軸は2cm幅に切り、葉は食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。しょうがは千切りにする。
- ③ 春雨は少し硬めにゆで、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ⑤ 鍋に水、コンソメ、白菜の軸、②を入れ火にかける。煮立ったら白菜の葉と③、④を加え、再び煮立ったら[A]で味をととのえ、最後にごま油を加える。

【栄養成分 (1人分)】 エネルギー：74kcal、たんぱく質：2.4g、脂質：3.1g、炭水化物：9.5g、食塩相当量：0.8g

なす・いんげん・にんじんのゴマ煮



材料 (4人分)

なす・・・大1本 (100g)
 いんげん・・・8本 (80g)
 にんじん・・・2/3本 (100g)
 れんこん・・・1/3節 (70g)
 ごま油・・・大さじ1弱
 だし汁・・・120cc
 [A]酒・・・小さじ2
 [A]しょうゆ・・・小さじ2と1/2
 [A]みりん・・・小さじ2
 すりごま・・・大さじ2

ここがポイント！

- ✓ ごま油とすりごまを使うことで、香ばしさがアップ。塩分が高くなりがちな煮物でも、だし汁やゴマの風味を活かすことで減塩に★



作り方

- ① なすは縦半分に切り、さらに斜めに3等分に切る。いんげんは筋をとり、1分程度ゆで、長い物は半分に切る。
- ② にんじん、れんこんは一口大に切り、(れんこんは水にさらしてあく抜きをし)、下ゆでする。
- ③ 鍋にごま油をひき、なすを炒め、②を加えて、油が回ったらだし汁を加える。
- ④ 煮立ったら[A]を加え、落しぶたをして7～8分煮る。
- ⑤ ふたをとり、煮汁が半分程度になったら味を見て、すりごまといんげんを加えて混ぜる。

【栄養成分 (1人分)】 エネルギー：103kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：6.3g、炭水化物：9.8g、食塩相当量：0.6g

ほうれん草のカッテージチーズ和え



材料（4人分）

- ほうれん草・・・1把（170g）
- カッテージチーズ・・・150g
- めんつゆ・・・小さじ2（12g）
- 削り節・・・1パック（2g）

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水にとり、絞って3cmの長さに切る。
- ② ①にカッテージチーズとめんつゆを加えて和える。
- ③ 器に盛り、削り節をかける。

ここがポイント！

- ✓ カッテージチーズのコクとかつお節の風味で、塩分控えめでもおいしく食べられます。

簡単即席★カッテージチーズ

- ① 鍋に牛乳600mLを入れ沸騰直前まで加熱し、酢を大さじ2加える。
- ② キッチンペーパーまたは布巾をのせたざるでこし、水を切る。

【栄養成分（1人分）】エネルギー：48kcal、たんぱく質：6.4g、脂質：1.9g、炭水化物：2.2g、食塩相当量：0.5g

かぼちゃとアスパラガスのにんにく炒め



材料（4人分）

- かぼちゃ・・・160g
- アスパラガス・・・4本
- しめじ・・・60g
- ベーコン・・・4枚（68g）
- にんにく・・・1かけ
- 赤唐辛子・・・1本
- オリーブ油・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・各少々

作り方

- ① かぼちゃは8mmの厚さ、アスパラガスは斜めに切る。にんにくはみじん切りにし、しめじは石づきを除き小房に分ける。ベーコンは2cm幅に切る。赤唐辛子は種を除き輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子、かぼちゃを入れ弱火にかける。ニンニクの香りが立ったらしめじ、ベーコンを加える。かぼちゃを返し、アスパラガスを加え炒め合わせる。塩・こしょうで味をととのえ器に盛りつける。

ここがポイント！

- ✓ にんにくの香りが減塩のポイント！
- ✓ 辛みが苦手な方は、赤唐辛子を入れずに作っても美味しく食べられます。

【栄養成分（1人分）】エネルギー：109kcal、たんぱく質：4.3g、脂質：6.5g、炭水化物：10.5g、食塩相当量：0.6g

※写真はすべて1人分です。

令和5年7月

発行：相模原市 中央保健センター
レシピ提供：相模原市食生活改善推進団体わかかな会
出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年