



11月14日は「世界糖尿病デー」です！

世界糖尿病デーとは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発のキャンペーンのことです。

日本では成人の約8人に1人が糖尿病の可能性があります。

健康的な生活・食生活の習慣化は、糖尿病発症予防にもつながります。

糖尿病の予防や治療継続の重要性について国民に周知するための重要な機会となっています。

11月が旬のきのこ



きのこには食物繊維やビタミン、ミネラルが多く含まれています。

きのこは**不溶性食物繊維**が豊富であり、腸の運動を活発にし、便通を改善するはたらきがあります。

腸の活性化にはとても良い食材になります！

また糖や脂肪を吸収し、排泄するはたらきがあるといわれ、糖尿病や動脈硬化の予防効果が期待されます。

さらに、きのこ類には食物繊維の他に、丈夫な骨を保つビタミンD、ナトリウムを体外に排泄するカリウムも豊富に含まれています。

☆今が旬のきのこの種類☆

11月は主にまいたけ、しいたけ、エリンギなどが旬になります。

◎まいたけ:亜鉛・ナイアシン・ビタミンDが特に多く、免疫力をあげる効果があります。

◎しいたけ:食物繊維が格段に多く、旨味成分であるグルタミン酸を豊富に含んでいます。

◎エリンギ:カリウムが豊富で体の余分なナトリウムを排泄してくれる効果があります。

☆食物繊維のはたらき☆

- ①腸の運動を活発にする。
- ②腸内の有害物質を体外へ排出させる。

★ビタミンDのはたらき★

- ①カルシウムとリンの吸収を促進させる。
- ②骨の形成と成長を助ける。

たっぷり！きのこの炊き込みごはん

【材料】 食材 (4人分)

- 白米 2合
- お好みのきのこ 350g
(しいたけ・エリンギ・しめじ・まいたけ等)
- オリーブオイル 少々
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々
- みつば 少々

1人あたり 329Kcal

【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②きのこはそれぞれ適当な大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱してきのこを炒める。
- ④しょうゆ・みりん・砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤炊飯器に米と塩・水を2合分の水加減にし、きのこを上へのせ炊き上げる。
- ⑥炊き上がったたら10分ほど蒸らし、さっくりと混ぜる。
- ⑦器に盛り、みつばを飾ったら完成！

