



## 11月14日(木)は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーとは、国連に認められている正式な「**糖尿病の疾患啓発日**」です。

2型糖尿病は生活習慣病のひとつで、食の欧米化や運動不足などが原因であり、日本では国民の15%以上が糖尿病、あるいは糖尿病予備軍であるといわれています。

世界的にも年々増加しており、多くの方がその合併症に苦しんでいます。糖尿病を正しく理解し、適切な治療を受けることを促すため、疾患啓発日として世界糖尿病デーを制定しました。

## ★ ごぼうの栄養について ★

食物繊維が豊富であり、水溶性と不溶性の両方が含まれています。

1日の摂取目標量: 男性20g/女性18g(日本人の食事摂取基準2015より)

平均摂取量: 15g(20~64歳の男女)(平成29年国民健康・栄養調査より)



11月14日は「世界糖尿病デー」

水溶性食物繊維: イヌリン等

イヌリン: 糖の吸収速度を緩やかにし、**血糖値の急激な上昇を抑える**はたらきがあります。また**腸内環境を整える**効果があります。

不溶性食物繊維: セルロース・リグニン等

セルロース: **便通の改善**や**満腹感の維持**といった効果が期待できます。

リグニン: セルロースと同様なはたらきがあり、この他にもコレステロールのもとになる胆汁酸の排泄を促すため、**コレステロールの減少**効果もあります。

不溶性食物繊維を多く含む食品				
水溶性食物繊維を多く含む食品				
不溶性・水溶性両方の食物繊維を含む食品				

## ☆ 具だくさんのけんちん汁 ☆

### 【材料】(2人分)

- ・木綿豆腐・・・1/3丁(100g)
- ・大根・・・60g
- ・人参・・・20g
- ・ごぼう・・・15g
- ・こんにゃく・・・1/2枚
- ・こねぎ・・・少々
- ・ごま油・・・小さじ1

### (A)

- ・水・・・2カップ
- ・和風顆粒だし・・・小さじ2/3
- ・うすくち醤油・・・小さじ1/2
- ・みりん・・・小さじ1/2

### 【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、水切りをする。
- ②大根、人参はいちょう切りに切る。
- ③ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ④こんにゃくはスプーンでちぎって水洗いをし、茹でる。
- ⑤鍋にごま油を中火で熱し、豆腐以外の材料を入れて炒める。
- ⑥Aを加え、煮立ったら灰汁を取り、フタをして火が通るまで10分程煮る。
- ⑦火が通ったら豆腐を一口大に切り、加える。
- ⑧味をととのえ、小ねぎをちらしたら完成!

### (1人分)

エネルギー: 79kcal 塩分: 1.3g  
食物繊維: 約3.9g

