

## 糖尿病予防のポイント～栄養士考案レシピ～

浦臼町の特定健診受診者のうち、糖尿病が疑われる方（HbA1c 6.5%以上）の割合は近年増加しています。糖尿病の多くは、生活習慣により引き起こされるため、食生活等の改善により予防することができます。そこで今回は、糖尿病を予防するための食事のポイントと、保健センター栄養士による糖尿病予防食のレシピをご紹介します。

### ◎食事のポイントは、以下の3つです。

#### ①一日3食

令和5年に実施した「町民の健康に関する調査」で、19.7%の方が「朝食を毎日食べていない」との結果でした。食事を抜いてしまうと次の食事のときに、栄養をより体に取り込もうとして、食後の血糖値が上がりがやすくなり、血管に負担をかけてしまいます。また反対に、間食の摂り過ぎも血糖値が常に高い状態が続いてしまいます。一日3食、定期的に食事を摂ることで、血糖値をコントロールすることができます。

#### ②バランス良く

糖質や脂質の摂りすぎなど、栄養素が偏ると血糖値の急上昇や急降下に繋がります。「主食・主菜・副菜」がそろった食事は、糖尿病だけでなく生活習慣病全般の予防にもなるため大切です。

#### ③適量

食べ過ぎは摂取カロリーが多くなり、血糖値の上昇に繋がります。満腹になるまで食べず、腹八分目を心がけましょう。つつい食べ過ぎてしまう方は、「よく噛んで食べる」ことで食べ過ぎを防ぎ、血糖値の急上昇を抑えることができます。

### ◎糖尿病予防食レシピ

大豆製品や肉など、たんぱく質の多い食品は血糖値の上昇を抑えます。また、野菜やキノコ類はビタミン・ミネラルを多く含み、糖質の吸収を緩やかにさせます。今回は、これらの食材を組み合わせた簡単にできるメニューを紹介するので、参考にしてみてください。

#### 厚揚げのごま味噌炒め

（材料2人分）

・厚揚げ	1枚	a	・味噌	大さじ1
・エリンギ	1パック		・酒	大さじ1
・ピーマン	2個		・醤油	小さじ1
・生姜	1かけ		・みりん	大さじ1
・鶏挽肉	50g		・白いりごま	大さじ1
・油	大さじ1			

（作り方）

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②エリンギは適当に裂いて半分に切る。ピーマンは種を取りエリンギの大きさに合わせて細切りにする。生姜は千切りにし、aは混ぜておく。
- ③フライパンに油を熱し生姜と鶏挽肉を炒め、厚揚げとエリンギとピーマンを加え炒める。
- ④aを加え味をなじませ、仕上げにごまを振り入れる。

有料広告

### ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%  
（固定金利・保証料含む）（平成27年4月1日現在）

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。  
※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。

※詳しくは当金庫本支店窓口にお問合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で

ご利用中のローンの借換もOK

ふれあいを大切にする  
 北門信用金庫

<https://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011

# 短歌

浦臼短歌会

屋根の雪下ろす身支度オレンジの  
スキーウェアアールポッケにスマホ

井川 恵美子

巖寒に桜の枝は霜の華

朝日を浴びていつしか消える

井下 隼子

大晦日夕暮れ空の茜雲

光り輝き今年を終える

藤岡 恭萬

高齢者世帯へ届くお料理に

添えし手書きのメッセーじあり

森 一喜

この年の息災願ひ七草の

粥の香りが厨に満ちぬ

森 小夜子



今月の

粗大ごみ収集日

は 2月18日(火) です。

2月10日(月)までに申し込みをされた方の戸別(訪問)収集日です。

※3月の収集日は3月18日(火)です。申込締切日は3月11日(火)です。

## 無料法律相談会の開催

司法書士・行政書士 木村幸一先生による無料法律相談会が下記日程で開催されます。

日時 2月13日(木) 午後1時～午後3時

場所 浦臼町商工会館

相談内容 相続・遺言・登記(法人・不動産)、債務整理、民事裁判、成年後見等

お問い合わせ 浦臼町商工会

電話：0125-67-3331

## いつまでもおしあわせに

♡ 三次 亮 さん 鶴沼第2  
内山 珠心 さん 鶴沼第2

## おくやみ申し上げます

津坂 カズ子 さん 94歳 12月4日 浦臼第2  
藤澤 龍彦 さん 72歳 12月13日 鶴沼第3  
河本 八重子 さん 87歳 1月7日 浦臼第1

## ご厚志ありがとうございます 社会福祉協議会へ

社会福祉事業へ  
浦臼町商工会 2万円  
(古紙回収事業収益金から)

故人の生前のお礼として  
津坂 隆生さん 浦臼第2 2万円  
(故 津坂 カズ子さん)

中川 英子さん 鶴沼第2 3万円  
(故 中川 増徳さん)

藤澤 尚子さん 鶴沼第3 5万円  
(故 藤澤 龍彦さん)

## ひとのうごき

男 761人(-4人) 女 815人(-3人)  
計 1,576人(-7人) 世帯数 776戸(0戸)  
( )内は前月との比 ■ 12月末現在

## 最終処分場放流水水質検査結果(12月分)

項目	水素イオン濃度 (pH)	浮遊物質量 (SS)	生物化学的酸素要求量 (BOD)	化学的酸素要求量 (COD-Mn)	全窒素 (T-N)
採取日	7.6	1未満	0.5未満	3.3	3.00
12月12日(木)					
基準値	5.8~8.6	10以下	20以下	90以下	120以下

## 自動車運転免許更新時講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。

更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月の間に行ってください。

とき 2月20日(木)・午後6時から  
ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

## はい!こちら119番



その他の出動	救助出動	救急出動	警戒	火災出動	区分	
					期間	累計
1 (1)	1 (2)	9 (42)	0 (0)	1 (1)	12月1日 ↓ 12月31日	12月分
7 (35)	5 (9)	99 (393)	4 (9)	2 (4)	1月1日 ↓ 12月31日	累計

浦臼町内の出動状況( )内は奈井江・浦臼支署全出動状況

## 有料広告

あなたの  
幅みに  
電話  
完全無料  
相談予約  
ダイヤル  
0125-22-8373  
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に  
電話で相談  
011-281-8686  
1回15分  
相談無料

※掲載の時間や相談方法は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター