

働き盛りから知りたい 糖尿病予防の話



令和5年11月19日(日)、うめざわクリニック院長 梅澤慎一医師 をお招きして緑区合同庁舎にて開催いたしました。糖尿病の基礎知識と合併症、治療、食事療法や運動について分かりやすくご講義をいただきました。

参加者の声

- ・ 今色々な情報が入ってきますが講義を聞きよかったです。
- ・ 講演、試食とも内容がためになりよかったです。
- ・ 自分の生活習慣を見直していきます。



うめざわクリニック院長 梅澤慎一医師

同時開催！試食体験・健康測定・情報コーナー

試食体験



相模原市食生活改善推進団体わかな会により、減塩野菜おかずの試食体験を行いました。試食メニューは「野菜たっぷりスープ」「人参と椎茸の煮物」です。

詳しいレシピは次ページをご覧ください。

健康測定・情報コーナー



血管年齢は多くの参加者の方が測定されました。
動脈硬化が進んだ血管や1kgの脂肪の展示をご覧くださいました。



代表的な飲料・お菓子に入っている砂糖量やカロリーの展示や
糖尿病と関連がある歯周病予防のパネル展示も行いました！





お野菜たっぷり減塩レシピ

人参と椎茸の煮物



材料 (4人分)

人参	1本 (120g)
椎茸	6枚 (60g)
大根	1/4本 (160g)
枝豆 (冷凍)	40g
しょうが	1かけ (20g)
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1

作り方

- ① 人参は皮をむいて乱切りにする。椎茸は石づきを切り4等分の斜め切りにする。大根は皮をむき7mm幅のいちよう切りにする。しょうがは千切りにする。
- ② 冷凍枝豆はさやから取り出す。
- ③ 鍋に①とだし汁を入れて煮込み、煮汁が半分位になったらしょうゆとみりんを入れる。弱火で少し煮て、枝豆を入れて火を止める。

ここがポイント！

- ✓ 冷ましてから食べることで、しっかり味を感じることができます！
- ✓ 少ないだし汁で煮ることで、調味料が少なくても、おいしく食べられます！

【栄養成分 (1人分)】 エネルギー：49kcal、たんぱく質：2.6g、脂質：0.9g、炭水化物：9.0g、食塩相当量：0.5g

野菜たっぷりスープ



材料 (4人分)

キャベツ	1/4個 (160g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
人参	1/3本 (60g)
セロリ	1/2本 (40g)
ブロッコリー	1/2個 (80g)
ウインナー	4本 (68g)
コンソメ (顆粒)	小さじ2
水	600cc
ローリエ	1枚 (なくても可)
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは1.5cmの角切り、玉ねぎと人参は1cmの角切りにする。
- ② セロリは薄切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。ウインナーは1本を8等分に切る。
- ③ 鍋に水と①、コンソメ、ローリエを入れ、中火にかける。沸騰したら火を弱めて5分位煮て火を止める。
- ④ 出来上がったたら、こしょうをふり、味をととのえる。

ここがポイント！

- ✓ 1人分110gの野菜をとることができます！
- ✓ 具材は白菜やきのこなど、好みの野菜に変えても美味しくできます！
- ✓ おろししょうが等を加えるとアクセントになります！

【栄養成分 (1人分)】 エネルギー：89kcal、たんぱく質：4.0g、脂質：5.5g、炭水化物：8.4g、食塩相当量：1.0g