


# 11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



11月14日は世界糖尿病デー。糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、糖尿病と診断を受けた人の中で「治療を受けていない」人の割合は男女ともに30~49歳までの働き盛りが最も多く、約6割が未受診または治療中断というのが日本の現状です。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあるようです。

世界糖尿病デーは、世界各国で糖尿病抑制に向けた啓発活動やイベントが行われ、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。また、各地で有名な建造物がシンボルカラーであるブルーにライトアップされます。

 ※熊本では辛島公園でイベントが行われる予定です。お時間がある方は行かれてみては♪

## いくつ当てはまる？

～ 日々の食生活を振り返ってみましょう ～

- 食事時間が不規則である
- 食事を抜くことが多い
- 遅い時間に夕食を摂ることが多い
- 甘い菓子・ジュース等の間食や夜食をよくする
- 早食い、ドカ食い傾向である
- 外食が多い
- アルコールの摂取量が多い
- 野菜・きのこ・海藻類をほとんど食べない
- 活動量が少ない（座っていることが多い）
- 歩くことが少なく、車やエレベーターなどをよく利用する



/10

いくつ当てはまりましたか？

まずは自分の食生活を見直すことが、健康への第一歩です。当てはまった項目が多い方は、食生活を振り返る日にしてみましょう。



## 食物繊維たっぷり

### ごぼうバーグ

#### 材料（4個分）

- 鶏ひき肉：150g
- こしょう：少々
- 木綿豆腐：1/2丁
- ごま油：小さじ2
- ごぼう：100g
- 大根：1/2本(小)
- 玉ねぎ：1/4個
- ポン酢：小さじ8
- 片栗粉：大さじ2
- 小ねぎ：8g
- 塩：2つまみ

#### 【作り方】

- 1) 玉ねぎはみじん切りにし、600Wで30秒程加熱する。ごぼうはさがきにして、水につける。小ねぎは小口切にしておく。
- 2) 木綿豆腐は、軽く水切りしておく。
- 3) ボウルに鶏ひき肉、水切りした木綿豆腐、片栗粉、塩、こしょうをいれ混ぜる。混ぜたら、1を混ぜる。
- 4) 4つに分けて、丸く形成し、空気を抜くように両手でたたく。
- 5) フライパンに油をいれ、4を弱火で焼き目がつくまで焼く。
- 6) 水を入れて、蓋をして中火で水分がなくなるまで焼く。
- 7) すりおろした大根・小ねぎをのせ、ポン酢をかけて完成。



**ポイント**：ごぼうたっぷりで食べごたえあり、豆腐も使ってヘルシーに♪食物繊維は、血糖の上昇を緩やかにする作用があります。

1人当りのエネルギー：171kcal 食物繊維：2.5g

