

ずんだもち



材料(6人分)

- 白玉粉100g
- 水.....100cc
- 枝豆(さや付き) 300g
- 砂糖 50g
- 塩小さじ1/5

作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加える。粒をつぶしながら混ぜ、しっかりこねて耳たぶ程度のかたさにする。
- ②①を一口大にちぎって丸める。
- ③たつぷりの熱湯に、②を入れる。浮いてきたら1~2分ゆで、冷水にとって冷ます。
- ④枝豆はやわらかく塩ゆで(塩は分量外)する。
- ⑤枝豆はさやから出して、薄皮をとり、すりこ木で丁寧にすりつぶす。
- ⑥これに砂糖を数回に分けて加え、砂糖を溶かすようにすり混ぜる。塩を加えてさらにすり混ぜる。
- ⑦水気を切った白玉団子を器に盛り、⑥のずんだのあんを上のにせる。

一人分当たりの栄養価

エネルギー	161kcal	脂質	3.3g
たんぱく質	6.9g	塩分	0.2g



※仙台の名物といわれる「ずんだもち」。すりつぶした枝豆を餡に用いる伝統食です。旬の枝豆を使用すると美味しくできます。

●**糖尿病とは**
糖尿病はその名前のとおり「尿に糖が出る病気」と認識している人も多いと思いますが、重要なのは尿糖ではありません。血液中の糖「血糖」が高くなってしまうことが糖尿病です。糖尿病とは、正常に糖が取り込めなくなり、慢性的に高血糖となる疾患です。高血糖となっても初期は無

糖尿病から腎不全や人工透析になることを防ぐために



●**糖尿病を放置しないで!**
図にあるように、令和元年度の本市国民健康保険加入者で糖尿病の診断がある人は13・6%、重症化して合併症の糖尿病性腎症を発症した人は8%、そのうち人工透析が

症状ですが、この状態で適切な管理をせずに放置すると、血液中の糖が血管を傷つけてしまい、さまざまな合併症が生じます。合併症には、網膜症・腎症・神経障害・虚血性心疾患・脳梗塞・足病変などがあります。特に腎症は糖尿病が原因で腎臓の機能が低下することですが、放置すると人工透析の導入、もしくは腎移植をしなければならぬ状態になってしまい、著しくその人の生活の質を下げてしまう恐れがあります。

【糖尿病の発症と進行を防ぐためには～太宰府市の現状を通して～】

	罹患率
糖尿病	13.6% ^{*1}
糖尿病の合併症	
腎症	8.0% ^{*2}
合併症の重症化	
人工透析	1.09% ^{*2}

合併症の発症・重症化予防のために

- ・年に1回、健診受診!
- ・医療機関で継続的に診てもらいましょう
- ・必要であれば、専門の医療機関で診てもらいましょう
- ・生活習慣の改善も大切です

*1：本市国民健康保険加入者(R元年度)のうち、糖尿病の診断がある人の割合
*2：*1のうち、重症化して合併症を発症した人の割合



●**糖尿病を重症化させないために**
筑紫地区(筑紫野市・春日市・大野城市・太宰府市・那珂川市)では、糖尿病から腎不全や人工透析になることを防ぐため、筑紫医師会や筑紫歯科医師会などと連携し、保健師や管理栄養士が健康管理の

必要となった人は1・09%を占めます。このように糖尿病は発症から重症化、そして合併症を起こしてしまう、進行していく病気なのです。そのため放置せず、適切な管理をすることがとても重要です。

●**健診結果をもらってからが大事です**
特定健康診査を受けた後、市や健診機関から「医療機関受診連絡票」の交付を受けたら、連絡票を持参して、必ずかかりつけ医を受診してください! 早めの受診が重症化予防につながります。
詳細は、元気づくり課(保健センター)に問い合わせてください。☎(928)2000

元気づくり課 保健師