

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

鮭ときのこのホイル焼き

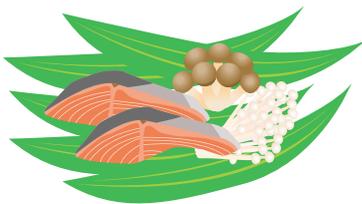


材料(4人分)

- 鮭..... 320g
- 塩..... 小さじ1/4
- こしょう..... 少々
- えのき..... 40g
- しめじ..... 40g
- エリンギ..... 40g
- 玉ねぎ..... 80g
- 酒..... 大さじ2
- 有塩バター..... 大さじ1
- 濃口しょうゆ..... 小さじ2

作り方

- ①鮭に塩・こしょうをふる
- ②えのきは石づきを切り、横半分に切ってほぐす。しめじは石づきを切る。エリンギは横半分に切り、5mm厚さに切る。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ③アルミホイルを用意し、鮭、玉ねぎ、きのこ、バター、調味料の順にのせて包む。
- ④フライパンに③を並べる。蓋をして、弱火で約10分焼く。



1人分の栄養価

エネルギー	157kcal	脂質	6.7g
たんぱく質	19.1g	塩分	0.8g

世界糖尿病デー
「糖尿病」は生活習慣病の一つとして広く知られています。が、「世界糖尿病デー」という日があることはご存じでしょうか。11月14日は「世界糖尿病デー」です。1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年12月20日国連総会で公式に認定されたものです。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンディング博

**糖尿病性腎症を
予防しよう!**



糖尿病性腎症を知っていますか?
今や糖尿病についてはさまざまな機会で見ることが増えて、皆さんもよくご存じだと思えます。「糖質オフ」の

「糖尿病」は生活習慣病の一つとして広く知られています。が、「世界糖尿病デー」という日があることはご存じでしょうか。11月14日は「世界糖尿病デー」です。1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年12月20日国連総会で公式に認定されたものです。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンディング博

世界糖尿病デー
「糖尿病」は生活習慣病の一つとして広く知られています。が、「世界糖尿病デー」という日があることはご存じでしょうか。11月14日は「世界糖尿病デー」です。1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年12月20日国連総会で公式に認定されたものです。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンディング博

士の誕生日であり、敬意を表しこの日を糖尿病デーとしています。
世界糖尿病デーのシンボルマーク
は青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。国連やどこまでも続く空を表す「青(ブルー)」と団結を表す「輪」を組み合わせたものです。そのため、11月14日は世界中でブルーのライトアップや糖尿病に関するイベントが催され、糖尿病について啓発する機会となっています。



表示は街中にあふれ、糖尿病を予防しようとする国民の関心の高さがうかがえます。医療の分野でも数年前から糖尿病の治療薬が増え、糖尿病の治療も日々進歩しています。最近では糖尿病だけでなく「糖尿病性腎症」に対しての取り組みがなされるようになってきました。糖尿病性腎症とは糖尿病を主原因として、腎機能が低下する病気です。人工透析の主な原疾患は糖尿病性腎症と言われています。国も「健康日本21(第2次)」で、糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数の減少などを数値目標として掲げ、さまざまに取り組みを進めています。国の動きに合わせて、本市でも糖尿病性腎症に関してさまざまな取り組みをしていますので紹介します。

表示は街中にあふれ、糖尿病を予防しようとする国民の関心の高さがうかがえます。医療の分野でも数年前から糖尿病の治療薬が増え、糖尿病の治療も日々進歩しています。最近では糖尿病だけでなく「糖尿病性腎症」に対しての取り組みがなされるようになってきました。糖尿病性腎症とは糖尿病を主原因として、腎機能が低下する病気です。人工透析の主な原疾患は糖尿病性腎症と言われています。国も「健康日本21(第2次)」で、糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数の減少などを数値目標として掲げ、さまざまに取り組みを進めています。国の動きに合わせて、本市でも糖尿病性腎症に関してさまざまな取り組みをしていますので紹介します。

表示は街中にあふれ、糖尿病を予防しようとする国民の関心の高さがうかがえます。医療の分野でも数年前から糖尿病の治療薬が増え、糖尿病の治療も日々進歩しています。最近では糖尿病だけでなく「糖尿病性腎症」に対しての取り組みがなされるようになってきました。糖尿病性腎症とは糖尿病を主原因として、腎機能が低下する病気です。人工透析の主な原疾患は糖尿病性腎症と言われています。国も「健康日本21(第2次)」で、糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数の減少などを数値目標として掲げ、さまざまに取り組みを進めています。国の動きに合わせて、本市でも糖尿病性腎症に関してさまざまな取り組みをしていますので紹介します。

表示は街中にあふれ、糖尿病を予防しようとする国民の関心の高さがうかがえます。医療の分野でも数年前から糖尿病の治療薬が増え、糖尿病の治療も日々進歩しています。最近では糖尿病だけでなく「糖尿病性腎症」に対しての取り組みがなされるようになってきました。糖尿病性腎症とは糖尿病を主原因として、腎機能が低下する病気です。人工透析の主な原疾患は糖尿病性腎症と言われています。国も「健康日本21(第2次)」で、糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数の減少などを数値目標として掲げ、さまざまに取り組みを進めています。国の動きに合わせて、本市でも糖尿病性腎症に関してさまざまな取り組みをしていますので紹介します。

健診を受診しよう!
本市の特定健診の検査項目には糖尿病性腎症の早期発見につながる検査項目(血液検査・血糖値、HbA1c、クレアチニン、尿検査・尿蛋白)が含まれています。
特定健診の結果、糖尿病性腎症が疑われる場合は、市の保健師・管理栄養士が結果説明会や訪問または電話をし、特定健診結果の確認とともに、必要に応じて医療機関の案内や保健指導をしています。医療機関受診後は医療機関と連携し、糖尿病性腎症が重症化しないよう保健指導などをし、支援していきます。これを「筑紫地区糖尿病等医療連携推進事業」といい、筑紫医師会・筑紫保健所と協力しながら実施しています。糖尿病性腎症の重症化を予防するた

めには、特定健診を受診しましょう。
すこやか相談で不安を解消しよう!
本市では市民を対象にすこやか相談(相談会)をしています。毎月第2金曜日の午前中と第4木曜日の午後が定例日で、予約制です。保健師・管理栄養士が相談に対応します。20歳以上の市民はどなたでも利用できます。自分の血液データが気になるという人はもちろんのこと、家族のため知識を身につけておきたいという人も相談できます。まずは電話してください。
問い合わせ先:元気づくり課 電話(928) 2000(平日午前8時30分~午後5時)

めには、特定健診を受診しましょう。
すこやか相談で不安を解消しよう!
本市では市民を対象にすこやか相談(相談会)をしています。毎月第2金曜日の午前中と第4木曜日の午後が定例日で、予約制です。保健師・管理栄養士が相談に対応します。20歳以上の市民はどなたでも利用できます。自分の血液データが気になるという人はもちろんのこと、家族のため知識を身につけておきたいという人も相談できます。まずは電話してください。
問い合わせ先:元気づくり課 電話(928) 2000(平日午前8時30分~午後5時)

めには、特定健診を受診しましょう。
すこやか相談で不安を解消しよう!
本市では市民を対象にすこやか相談(相談会)をしています。毎月第2金曜日の午前中と第4木曜日の午後が定例日で、予約制です。保健師・管理栄養士が相談に対応します。20歳以上の市民はどなたでも利用できます。自分の血液データが気になるという人はもちろんのこと、家族のため知識を身につけておきたいという人も相談できます。まずは電話してください。
問い合わせ先:元気づくり課 電話(928) 2000(平日午前8時30分~午後5時)

元気づくり課 保健師