

糖尿病になりにくい食習慣

糖尿病になりにくい食習慣について10項目にまとめました。
以下の項目は、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防する食習慣でもあります。

- ①野菜はたっぷりとうろ
- ②食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう
- ③甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- ④ひとり分ずつ、取り分けて食べよう
- ⑤薄味にしよう
- ⑥ながら食いはやめよう
- ⑦多いときは残そう
- ⑧お茶碗は小ぶりのものを
- ⑨調味料はかけずにつける
- ⑩食品のエネルギーを知ろう



栄養だより

2012年 8月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

改善点があった人は、今日から食習慣を見直し、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防しましょう！
厚生労働省ホームページより

今が旬の食材



なす

なすは、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。豊富に含まれる食物繊維は便秘を改善し、大腸がんを予防したり、血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満を予防する効果があります。皮に含まれる色素はナスニンといえます。

ナスニンとは？
アントシアニン系の色素で、ポリフェノールの一種です。強い抗酸化作用があり、喫煙やストレスで体内に発生した活性酸素をおさえ、がんや生活習慣病を予防します。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

簡単夏のレシピ紹介

なすの中華風和え物(4人分)

なす	200g
酢	0.8g
濃口醤油	3g
砂糖	0.4g
ごま油	1.2g
トマト	80g

★ 作り方 ★

- ① なすは、1cm 厚さの半月切りにして、熱湯でしんなりするまでゆで、冷ましてから水気をよく絞っておく。
- ② A を混ぜ合わせておき、①に和える。
- ③ くし型切りにしたトマトと一緒に②を盛り付ける。

