



## 職員が一人増えました



### 新年おめでとうございます。

よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

さて、広島市三和地域包括支援センターに、昨年 11 月より職員 1 名が仲間に加わりました。センター長を含め、5 人で手を取りながら、皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、これからもいっそうの努力をしてまいります。

お気軽にご相談ください。



【左から、伊藤(センター長)、山城屋(介護支援専門員)、久保田(主任介護支援専門員)、村谷(看護師)、棚田(社会福祉士)】

## 介護予防シリーズ⑮



## 栄養不足の予防④

### ～糖尿病予防～

今や 40 歳以上の 5 人に 1 人は糖尿病かその予備軍と言われているのはご存知ですか？もともと食事から摂った糖質は、私達が動くためのエネルギーとして大切なものです。しかし、すい臓から分泌される“インスリン”が不足したり、その働きが悪くなると、やがて重い障害や生命の危険を伴う合併症を引き起こすこともあります。今一度、食生活を見直しましょう。

# 糖尿病予防のための食生活

## 1. 自分にあったエネルギー量を守る

必要以上に食べ過ぎない、つまりエネルギーを摂り過ぎないことが大切。食事は腹 7 分目を目安に。医師の指示がある時は、それに従いましょう。



## 2. 規則正しい食生活を

規則正しい食事、毎日続けなければ効果は期待できません。

**なぜ？朝食抜きや夕食のまとめ食いはいけないの？**

- ・ 食事の回数や間隔が不規則になると、インスリンの分泌に負担がかかり、体脂肪がより合成されやすくなります。
- ・ ついつい食べ過ぎてしまうと、栄養素の偏りを招く一因にもなります。

## 3. バランスよく食べる

エネルギーコントロールとともに、栄養素のバランスも大切。栄養素の過不足に気をつけましょう。

### 簡単レシピ紹介『こんにゃくのお好み焼き』

出典(ホームページ)：健康と料理社-ヘルス&クッキング



※素材(分量は 4 人前です)

○糸こんにゃく：260 g    ○イカ：60 g

○キャベツ：120 g    ○青ねぎ：40 g

○桜海老：1/3 カップ

<たね>○長いもすりおろし：50 g    ○小麦粉：大さじ 5

○溶き卵：1 個

○しょう油：大さじ 1 強

### ※ 作り方

- ①糸こんにゃくは熱湯で茹でて水気を切り、ざく切りにする。
- ②イカは 1 cm 幅に切る。キャベツは千切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③<たね>の材料を混ぜる。
- ④<たね>に、①と②、桜海老をよく混ぜる。
- ⑤フライパンを熱し、④を円形に流し焼く。
- ⑥器に盛り、しょう油をかけ、薬味をのせる。

一人分：109 カロリー  
(普通のお好み焼きは、  
500 カロリー以上！)