

◆23年度島しょ地域 糖尿病対策講習会の開催

23年度は三宅村において9月～11月、新島村において12月に「糖尿病対策講習会」を開催した。講師は島しょ保健所職員の他に特別講師を招いて実施し、とても分かりやすい内容であった。今後の健康づくりの参考にしたいという回答が圧倒的に多いアンケート結果であった。

	日 時	場 所	テ ー マ	参 加 者
第Ⅰ回	23年9月27日(火) 14:00～15:30	三宅村 公民館 体育室	「バランスの良い食事と、カロリー・塩分の上手な控え方」栄養士 「糖尿病と歯周病の関係」歯科衛生士	三宅村の食品関連業者と住民 12名
第Ⅱ回	23年10月3日(月) 14:00～15:30	三宅村役場 臨時庁舎 3階会議室	「糖尿病を予防する食事について」 特別講師	三宅村の食品関連業者と住民 10名
第Ⅲ回	23年11月16日(月) 14:00～15:30	三宅島災害 避難施設	「島内野菜を使ったヘルシー 常備菜の調理講習会」 特別講師	三宅村の食品関連業者と住民 18名
第Ⅳ回	23年12月19日(月) 13:30～15:00	新島村式根島 開発総合センター 研修室	「糖尿病とは？」 「糖尿病は健康食 ゆっくり 食べて予防・改善」 特別講師	式根島の食品関連業者と住民 16名
第Ⅴ回	23年12月19日(月) 19:30～21:00	新島村 住民センター 集会室	「糖尿病とは？」 「糖尿病は健康食 ゆっくり 食べて予防・改善」 特別講師	新島の食品関連業者と住民 29名

<研修会の様子>



既に成人式の準備が整った住民センターで熱演される特別講師の 岩瀬 大妻女子大学教授



持参されたお茶碗を片手に、熱心に受講者へ語りかける特別講師の 江川先生

◆ 食品関連業者研修の実施

食品関連業者への研修は、食品衛生監視員と連携し各出張所・支所において集団指導を計26回延べ946人、個別指導を計55回実施し、昨年度課題別で作成した「東京の島 健康・食生活カード」等を配布し、糖尿病に関するアンケート調査も実施することにより、利用者の健康に配慮した食品を提供する飲食店等が少しずつ増加している。

その他、飲食店等の調理師を対象にした「健康づくり調理師研修会」を本年度は八丈島において、糖尿病予防を意識した「野菜をたっぷり使ったレシピ」の講義と実演等の内容で2日開催し、延べ48人の参加者があった。

◆「糖尿病対策ヘルシーレシピ」の作成

- ① 糖尿病対策は、健康な生活を送りたい全ての人が 実行したほうがよいものであることを周知し、野菜たっぷりのバランスのよい食事をする、努めて歩いたり運動したりすること、歯を大切にすること等の重要性を認識して、食品関係業者等が周囲の人が健康的な生活を送れるように支援し、自分自身も実行出来ることを目的として作成した。
- ② ヘルシーレシピの内容は、糖尿病の解説・食生活・身体活動・休養・食品衛生メモ等について両面印刷したもので計8枚作成し、クリアーホルダーに入れて配布している。

【ヘルシーレシピの内容】

A面 糖尿病・咀嚼・身体活動・休養		B面 料理レシピ・食生活		食品衛生メモ
A1	糖尿病とは・・・糖尿病を正しく理解しましょう	B1	バランスの良い献立例(1600kcalの献立例)	ヒスタミン 食中毒って？
A2	糖尿病食は理想的な食事です ＝健康食です	B2	島の食材を使ったヘルシーアイデアレシピ	
A3	糖尿病予防のためにもしっかり噛んで 食べましょう	B3	脂肪控えめレシピ	ノロウイルス
A4	あなたは歯周病ではありませんか	B4	適量たんぱく質レシピ	ストップ！ 肉の生食
A5	身体活動量を増やしましょう	B5	野菜不足を補うレシピ	冷蔵庫を上手に 利用しましょう
A6	効果的なダイエットは運動と食事の 組み合わせ	B6	野菜不足を補うレシピ	
A7	糖尿病とお酒とタバコについて	B7	お酒、砂糖、しょうゆの量に気をつけて	期限表示を よくみましょう
A8	ストレスをためこまず上手に解消を	B8	こんな間食はいかがでしょう	食中毒防止 の3原則

＜糖尿病対策 ヘルシー レシピの一部＞

糖尿病対策ヘルシーレシピ A ②

「糖尿病食は理想的な食事です」
＝「糖尿病食は健康食です」

⇒美味しくたべるための3つの工夫！！

- ③食をできる範囲内で均等に摂り、ゆっくり噛んで食べる
 - ・朝抜き、昼ソバ、夜とか喉い、糖尿病にはよくないですよ！
 - ・21時以降のポリウムの多い夕食は、肥満を助長します。
 - ・よく噛んで食べるコツは、箸を一旦箸置きに置くことです。
 - ・最初の1口は、30回以上噛んで食べよう！
- ②たっぷりの緑黄色野菜、きのこや海藻類から食べ始める
 - ・野菜は糖質の吸収を緩やかにし、血糖値のピークを下けます。
 - ・食後の血糖値の上昇を抑えることは、心筋梗塞・脳梗塞予防につながります。お茶と一緒に食事をとることも有効です。
 - ・主食、主菜に野菜を中心とした副菜2つが理想的な食事です。
- ③塩分や嗜好品に注意！
 - ・みそ汁は具たくさんにして、汁は少なく！
 - ・ラーメンのスープは残しましょう！濃縮注意！
 - ・意識しないて食べる間食に注意！テレビを見ながらお菓子を食べていませんか？
 - ・週に2回は、お酒を飲まない休肝日を！

特に大切な食物繊維
食物繊維の効果は・・・

- ・食後の血糖値の上昇を抑える効果
- ・血液中のコレステロール増加を防ぐ作用

1日1回は一汁三菜の食事を！

糖尿病対策ヘルシーレシピ B ②

★島の食材を使ったヘルシーアイデアレシピ

※本レシピは「三宅島観光資料の発行と三宅村健康士会共同企画～三宅島の採れたて食材で作るおいしいレシピ～」

あしたば入りの納豆チャーハン

【材料】(1人分)
ごはん100g、あしたば25g、納豆20g(みりん小さじ1、しょうゆ小さじ1) ちりめんじゃこ小さじ1、鶏ささぎ、にんにく1/4かけ、にんじん10g、白ごま小さじ1、塩・粗挽き黒しょうゆ少々、炒め油、ごま油、酒

【作り方】
①あしたばは茹でてみじん切りにし、納豆としょうゆ、みりんと一緒に混ぜておく。
②ちりめんじゃこは湯を加熱してさっとゆでる。
③①に②のちりめんじゃこを加えてよく混ぜ、火が通ったら、ごはんを加えて混ぜてさきからゆでる。全体が温まったら、塩・しょうゆで味を整え、ごま油を加えて香り付けする。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
309 kcal	10.4 g	8.1 g	45.8 g	1.6 g

くさやの冷やし汁

【材料】(1人分)
ごはん150g、鶏ささぎ1枚(160g) (だし汁500cc、みそ大さじ1、白すりごま 大さじ1) くらや16枚、きゅう 5本、なす 5本、大根 3枚、しょうが 適量、あさつき 適量、白いりごま 適量

【作り方】
①なべにだし汁を入れて、鶏さ、みそを溶かし入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫でしっかり冷やす。
②くさは湯がいて鶏と皮を取り除き、身を細くほぐす。
③きゅうりは輪切りに、なすはイチョウ型または半月の薄切りにし、塩もみして水気を切る。
④①に②と③とすりごまを加えて混ぜる。
⑤器に④を盛りつけてきゅうり、輪切りにした大根、あさつき、白ごま、白いりごまを飾らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
420 kcal	17.6 g	7.3 g	69.8 g	3.1 g

あしたば入り生春巻き

【材料】(1人分)
生春巻きの皮 1枚、明太子 15g、にんじん 10g、鶏ささぎ 1/2本、食塩 5g、ゆかり 10g、クリームチーズ 1個(包装18g)の1/3部分、アムブラー 2g、レモン汁 2g

【作り方】
①にんじん、鶏ささぎは細めの千切りにする。
②あしたばは、ゆかりと酢で茹でます。
③ゆかりは茹でた後、鶏ささぎを電子レンジで火を通し、軽く絞る。
④生春巻きの皮を水で濡らして戻し、全ての材料を混ぜてしゅうゆをかける。
⑤にんじん、あしたばが外側にくるようにする。皮がうす過ぎてはきいてください。
※後たれのアムブラーが手に入らない時は、ポン酢やしょうゆをつけて食べても美味しくいただけます。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
224 kcal	6.5g	2.4g	10.5g	0.9g

食品衛生メモ1

ヒスタミン食中毒って？

- ちょっと古くなった赤身魚の干物を食べたんですが・・・、これはヒスタミンによる食中毒です。
- 赤身の魚のたんぱく質にはヒスタミンが多く含まれており、微生物によって分解され、ヒスタミンが産生されて、アレルギー様の症状を起こします。
- 生の赤身魚や干物は、冷蔵庫で保存し、早めに食べるようにしましょう。冷凍したものは解凍後は早く食べ、残りを再冷凍することは止めます。

3 今後への取組み

- ① 24年度以降も衛生講習会等において糖尿病対策レシピ等を配布し、本年度と同様の調査を実施し、比較検討する予定。
- ② 適正体重を目指す希望者には、体重記録表を継続的に配布し、食生活、身体活動等のアドバイスを実施する予定。(町村の栄養士等と協力して実施する予定)