

えいようだより 11月号

特集 11月14日は「世界糖尿病デー」です

最 近の調査によると、世界で約3億5000万人が糖尿病であり、毎年380万人以上の人々が糖尿病に関連した合併症で亡くなっています。世界で10秒に1人、糖尿病のために命が奪われているのです。

日本の糖尿病患者は約1000万人、糖尿病予備群も含めると2300万人超と推定されます。なんと**40歳以上の3人に1人は糖尿病**が疑われるという危機的状況です。

こうした状況を踏まえ、2006年12月「糖尿病は人々の生命に関わる脅威的疾患であり、世界は一

丸となって糖尿病と闘う必要がある」と国連決議が採択され、2007年に「世界糖尿病デー」（インスリン発見者、カナダのバンティング医師の誕生日・**11月14日**）が正式に認定されました。

“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズや、国連や空を表す「ブルー」、団結を表す「輪」を使用したシンボルマークを採用し、糖尿病抑制に向けたキャンペーンを行っています。

静岡県糖尿病協会（会長：県立総合病院 糖尿病・内分泌代謝センター

井上部長）でも、今年は県内4か所（駿府城巽櫓、清水エスパルストリームプラザ、掛川城、浜松城）にてブルーライトアップ、県内各地で関連イベントを開催します。この機会にあなたも血糖を測ってみませんか。



ドリームプラザのライトアップ

11/11（日）11時～14時
JR静岡駅北口地下コンコース
血糖値検査・医療相談（無料）

11/22（木）当院つつじホール
無料血糖測定 12：30～
糖尿病講演会 13：30～

今月のおすすめレシピ ～食欲UP 炊き込み生姜ご飯～

新米・新生姜のおいしい季節です さっぱりピリッと食が進むこんな炊き込みご飯はいかが？



材料（2合・4人分）1人分は約180g

米 2合 新生姜 30g

油揚げ 1枚

塩 小さじ1/2 醤油 小さじ1

酒 大さじ1.5

- ① 米は30分～1時間前にといでおく
- ② 生姜は皮をむいて干切りにし、水にはなす
- ③ 油揚げは細切りにし、熱湯をかけ油をおとす
- ④ 炊飯器に米をいれ、酒と醤油をいれてから、水加減をする。その後塩、生姜、油揚げを加えて炊く
- ⑤ 炊き上がったらさっくりと混ぜる

♪ちょっとひと工夫

おかずに合うように少し薄味です
生姜のピリッとした辛味で食がすすみます
じゃこを入れたり、刻んだシソを散らしてもおいしいです
古生姜を使う時やお子様向には生姜を半分程度減らして♪

1人分 エネルギー：303kcal 蛋白質：5g 脂質：1.3g 塩分：0.8g