



えいようだより 11月号

第52号
発行 平成28年
県立総合病院
栄養管理室

◎特集◎ 糖尿病月間！11月14日は世界糖尿病デー

11月14日はインスリンを発見したフレデリック・バンディングの誕生日です。その日、世界の主要国では糖尿病に関するイベントが開催され、シンボルマークのブルーサークルにちなんで「地域の建造物ブルーライトアップ」が行われます。静岡県内では、静岡市役所本館ドーム・駿府城

たつみやぐら

巽 櫓・エスパルスドリームプラザの観覧車・浜松城・掛川城がライト

アップされます。また、11月13日(日) 11:00～14:00には静岡駅地下イベント広場にて「糖尿病予防キャンペーン」が開催されます。血压・血糖測定や様々な相談会、お役立ちアイテムのサンプル配布などを行っています。糖尿病に限らず、最近健康が気になってきた方にもお勧めです。お時間のある方は足を運んでみてはいかがでしょうか？

11月13日(日) 11:00～14:00
糖尿病予防キャンペーン
会場 JR静岡駅北口地下イベント広場
無料
血压測定・血糖測定
医師・歯科医師・看護師・栄養士が
皆様の悩みにお答えします！

11月14日(月) 日没～21:00
ブルーライトアップ
駿府城巽櫓、清水エスパルスドリームプラザ、掛川城、浜松城、沼津港展望台が青い光に包まれます。

主催 静岡県糖尿病協会
静岡県糖尿病対策推進会議(静岡県医師会、糖尿病学会中部支部、静岡県歯科医師会)

◆糖尿病週間のつどい◆

開催日：平成28年11月8日(火)

会場：静岡県立総合病院6階 つつじホール

参加費：無料。どなたでも参加できます♪

《詳細》

12:30～無料血糖測定

13:30～講演：糖尿病・内分泌内科

米本崇子先生

14:30～グループディスカッション

今月のレシピ ～和風サラダ～

材料(1人前)

わかめ(乾燥)	0.4g	キャベツ	40g
人参	5g	大根	20g

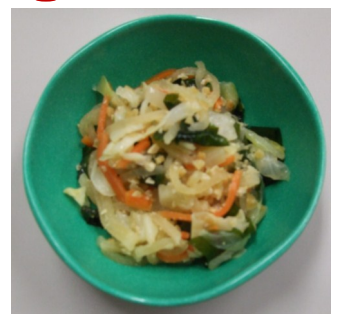
《調味料》

ピーナッツ	5g	かつおぶし	0.5g
醤油	2g	ごま油	1g
砂糖	0.5g	酢	1g

作り方

- ①わかめは水で戻しておく。
- ②キャベツは短冊切り、人参・大根はせん切りにし茹でる。
- ③ピーナッツはきざんでおき、他の調味料と合わせる。
- ④具材と調味料を和えて完成。

新メニューです♪



1人分 エネルギー:58kcal 蛋白質:2.6g 脂質:3.6g 炭水化物:5.4g 食塩相当量:0.4g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★