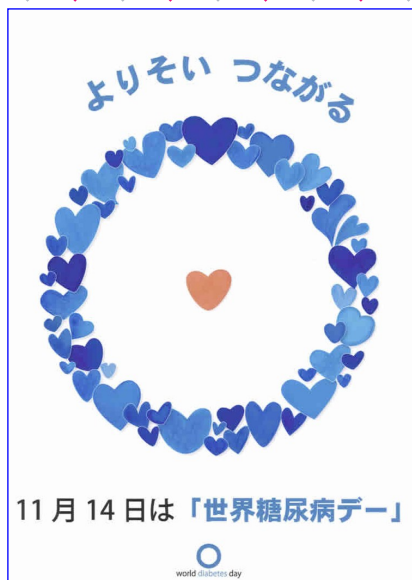




◎特集◎ 糖尿病月間！11月14日は世界糖尿病デー



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、たつみやぐら駿府城 巽 櫓・エスパルスドリームプラザの観覧車・浜松城・掛川城・沼津港展望水門「びゅうお」・韮山反射炉がライトアップされます。また、

11月12日(日)11:00~14:00にはJR静岡駅北口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。血圧・血糖測定や医療相談会を無料で行っています。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？

◆糖尿病週間のつどい◆

開催日：平成29年11月6日(月)

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♪

《時間・内容》

12:30~無料血糖測定

13:30~講演：糖尿病・内分泌内科 田村尚久先生
「糖尿病と高血圧~合併症を減らす為に~」

14:30~グループディスカッション「合併症について」

今月のレシピ ~ピーナッツ和え~

材料(1人前)

白菜	60g
人参	5g
ピーナッツ	5g
醤油	3g
砂糖	1g

作り方

- ① 白菜は短冊切り、人参は千切りにし、茹でてしぼる。
- ② ピーナッツはきざんでおき、醤油、砂糖と混ぜる。
- ③ ①、②を和えて完成。

ピーナッツの風味が食欲をそそります♪



1人分 エネルギー:45kcal 蛋白質:2.0g 脂質:2.6g 炭水化物:4.7g 食塩相当量:0.4g