



# えいようだより 11月号

第100号  
発行 令和2年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 11月14日は「世界糖尿病デー」です

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。この日は、国連及び主要国で様々なイベントが開催されます。日本でも、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が中心となり、各地で著名な建造物をブルーにライトアップして啓発活動を実施しています。

### ブルーライトアップ



#### 去年の静岡市役所本館ドーム

静岡県糖尿病協会(会長:県立総合病院井上副院長兼糖尿病・内分泌内科部長)でも、今年は県内8か所を、11月14日(土)にブルーにライトアップをします。

駿府城公園巽櫓、静岡市役所本館ドーム、藤枝市ふれあい大橋、蓬萊橋、掛川城、浜松城、沼津港大型展望水門びゅうお、富士川サービスエリア大観覧車

### 第56回世界糖尿病週間

今年の糖尿病週間は11月9日～15日で、テーマは、サルコペニア・フレイルになります。

#### サルコペニアとは？

加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能の低下が起こること。



#### フレイルとは？

加齢に伴い健常から要介護へ移行する中間の段階で適切な支援で健常に戻りうる状態のこと。



withコロナの時ではありますが、日頃から体を動かし、体調管理を心がけましょう。

※今年は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、県内での「糖尿病キャンペーン」に関するイベントは中止となりました。

### 今月のレシピ 普段不足しがちな大豆製品が摂れます！ キャベツと厚揚げのみそ炒め

#### \*材料(2人分)\*

キャベツ	100g	赤味噌	12g (小さじ2)
厚揚げ	80g (1/2枚)	みりん	10g (小さじ2)
鶏ひき肉	20g	醤油	6g (小さじ1)
油	5g (小さじ1強)		

#### \*作り方\*

- ①厚揚げは上からお湯をかけて油抜きをし、6等分にする。
- ②キャベツは3cmくらいの角切りにする。
- ③フライパンを熱し油を入れ、鶏ひき肉を入れて白くなるまで炒める。キャベツを加えしんなりしたら、厚揚げ、調味料を加えて炒め合わせる。



1人分 エネルギー:139kcal たんぱく質:7.8g 塩分:1.2g



「えいようだより」は平成24年8月号から始まり、今回で第100号を迎えました。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。

