



# えいようだより 11月号



第112号  
発行 令和3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

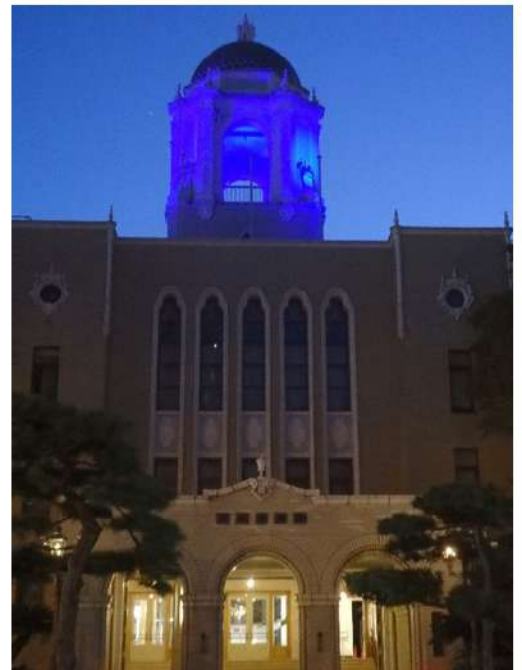
11月14日はインスリンを発見したフレデリック・バンディング博士(カナダ/1891-1941)の誕生日です。また、2021年はインスリン発見100周年にあたります。2006年12月に国連総会において糖尿病の脅威に関する決議が採択され、世界糖尿病デーは、公式な国連デーとなりました。11月14日は、国連及び主要国で様々なイベントが開催されます。

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

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9か所を、11月14日(日)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、韮山反射炉、  
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、  
藤枝市瀬戸川ふれあい橋、蓬萊橋、掛川城、浜松城



去年の静岡市役所本館ドーム

### 第57回世界糖尿病週間

今年は2021年11月8日(月)～14日(日)です。  
ウィズコロナの時ではありますが、日頃からこまめに  
体を動かし、体調管理を心がけましょう。  
また、この機会に生活習慣を振り返ってみませんか？



### 今月のレシピ 鮭のちゃんちゃん焼き

#### \*材料(1人分)\*

鮭	60g	バター	4g (小さじ1)
玉葱	30g	白味噌	6g (小さじ1/6)
キャベツ	20g	醤油	1g
しめじ	10g		

普段、なかなかとりにくい魚・野菜・きのこが摂れます。  
ゆっくりよく噛んで召し上がってください！

#### \*作り方\*

- ①玉ねぎは薄切り、キャベツは3cmくらいの角切りにする。  
しめじは石づきをとり、食べやすい大きさに分ける。
- ②アルミホイルに分量のバターを薄く塗る。  
ホイルの上に鮭を置き、玉葱、キャベツ、しめじをのせる。  
白味噌と醤油を合わせその上にのせ、ホイルを閉じる。
- ③フライパンに②を入れ、底から1cmくらい水(分量外)を注ぎ、  
蓋をして、弱めの中火で約10分蒸し焼きにする。



1人分 エネルギー:139kcal たんぱく質:7.8g 塩分:1.2g