



えいようだより 11月号

第28号
発行 平成26年
県立総合病院
栄養管理室

特集 糖尿病月間・世界糖尿病デー

11月14日 日没後～
ブルーライトアップが県内及び
全国各地にて実施されます。

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。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

11.14 World Diabetes Day

世界中、特にアジアで急増する糖尿病。

私たちは糖尿病の正しい知識の普及と

合併症予防、という目標を掲げ地球ぐるみで取り組んでいます。

つながる医療で 高める意識
社会でサポート 糖尿病

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。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、地域の建造物を青く照らす(ブルーライトアップ)企画が行われています。



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 静岡県眼科医師会)
しみず糖尿病ネットワーク
後援 静岡県 静岡市 掛川市 浜松市 株式会社ドリームプラザ



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16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。血圧・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？

今月のレシピ

白身魚のマヨネーズ焼き

具材をのせて焼くだけの簡単メニューです♪



- ① 白身魚に塩を振り、下味をつける。
- ② たまねぎは薄切りに、ロースハムは食べやすい大きさに切り、粉チーズとマヨネーズで和える。
- ③ ②を白身魚の上のにのせ、200℃で20分程度焼く。
- ④ 焼きあがりを皿に盛り、パセリをちらして完成。



♪ちょっとひと工夫

・マヨネーズをケチャップに、具材にはピーマンなどを加え、チーズをのせるとピザ風に仕上がります！是非、試してみてください♪



材料 (1人分)

白身魚 60g 食塩 0.3g
《白身魚の上のにのせる具》
マヨネーズ 8g 粉チーズ 1g
たまねぎ 15g ロースハム 5g
パセリ 適量

1人分 エネルギー：142kcal 蛋白質：14.3g 脂質：8.1g 塩分：0.6g

★「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★