

## えいようだより 11月号

## 11月14日は「世界糖尿病デー」です。

11月14日は、1921年に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。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。



## 糖尿病週間のつどい

当院では、世界糖尿病デーにちなんで、講演会「糖尿病週間のつどい」を開催する予定です。11/10(木)14:00より、当院つつじホールで行いますので、ご興味のある方は是非、事前にお申込みいただけますようお願いいたします。糖尿病内科外来にてお配りする申込書に記入の上、FAXにてお申込みください。

(問い合わせ先: 054-247-6111 当院栄養管理室)



去年の静岡市役所本館ドーム

## ブルーライトアップ

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。

静岡県糖尿病協会(会長:静岡県立総合病院 井上達秀副院長兼糖尿病・内分泌内科センター長)でも、今年は県内4か所(静岡市役所本館ドーム、世界遺産韮山反射炉、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)を、11月14日(月)にブルーにライトアップをします。

## 第58回世界糖尿病週間

今年の「世界糖尿病週間」は2022年11月13日(日)～19日(土)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？

野菜・きのこ・こんにゃくが豊富で食物繊維もしっかり摂れるメニューです。ゆっくりよく噛んで召し上がってください！

## 今月のレシピ 筑前煮

## 材料(2人前)

とりもも肉	90g
たけのこ	60g
人参	40g
こんにゃく	100g
干しいたけ	4g
れんこん	60g
いんげん	20g
油	6g(小さじ2)
砂糖	6g(小さじ2)
醤油	12g(小さじ2)
だし	適量



## 作り方

1. とり肉は1口大に切る。
2. 干しいたけは水にもどし、1/4に切る。
3. こんにゃくは1口大に切り、(スプーンなどでちぎるようにすると味が染みやすくなります。)3分ほどゆでる。
4. たけのこ、れんこん、人参は乱切りにする。いんげんは2cm程度の長さに切り、ゆでる。
5. 中火で熱した鍋に油を入れ、1のとり肉を入れ両面に薄い焼き色が付くまで炒める。2の干しいたけ、3のこんにゃく、4のたけのこ、れんこんを加え、全体に油がなじむまで炒める。
6. だし汁、砂糖、しょうゆを加える。ひと煮立ちしたら蓋をして弱火で15分くらい加熱する。4の人参を加え、10分くらい加熱する。
7. 器に盛り付け、4のいんげんをかざる。

1人分 エネルギー180kcal たんぱく質10.1g 脂質9.6g 炭水化物14.5g 食物繊維4.1g 食塩相当量1.1g

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

