



栄養士さんが教える『血糖値改善レシピ』



肝付町は糖尿病型といわれる人の数が県内43市町村中10位と上位に位置しています。そして、そのうちのほとんどが2型糖尿病で、発症予防が可能なものです。血糖値が高い方も、そうでない方も、主食、主菜、副菜を組み合わせることでバランスの良い食事を心がけましょう。また野菜をしっかり食べて食物繊維を積極的にとりましょう。

エネルギー：469kcal 脂質：9.4g たんぱく質：24.2g 食塩：1.8g

✂️ 主食：さつま芋ごはん

材料（1人分）

米・・・50g さつま芋・・・30g

✂️ 主菜：豚肉と彩り温野菜～ポン酢添え～

材料（1人分）

豚もも肉・・・60g 木綿豆腐・・・40g
もやし・・・50g しめじ・・・20g
人参・・・10g いんげん・・・5g
ポン酢しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- 1 もやしは洗って水気をきる。
- 2 人参は薄く切る。
- 3 いんげんは2cm長さに切る。
- 4 しめじは石づきを落としほぐす。
- 5 豆腐は一口大に切り水気をきる。
- 6 皿に彩りよく材料を並べてラップする。
- 7 蒸し器で約10分蒸す。
- 8 ポン酢につけていただく。

★ポン酢の作り方★

みかん果汁：しょうゆ＝1：1で合わせる。
みかん果汁を辺塚だいたい、かぼす、ゆず、ぼんかん等種類を変える事で味わいが違ってきます。

お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係 ☎0994(65)8412

✂️ 副菜：柿と水菜のサラダ

材料（1人分）

柿・・・50g 水菜・・・20g
(すりおろしドレッシング)
すり大根・・・10g サラダ油・・・2g
甘酢・・・4cc 砂糖・・・1g
食塩・・・0.4g しょうゆ・・・3cc

作り方

- 1 水菜は2cmくらいに切る。
- 2 柿は皮をむき、種子を取り、3cm長さの細切りにする。
- 3 ①②を器に盛り、おろしドレッシングをかける。

✂️ 汁物：ごぼうのポタージュスープ

材料（1人分）

ごぼう・・・30g たまねぎ・・・30g
だいこん・・・10g にんにく・・・3g
サラダ油・・・2g 鶏ガラスープ・・・150cc
塩・・・0.3g こしょう・・・少々

作り方

- 1 ごぼうは斜めに薄切りにする。玉ねぎは細切り、大根はイチョウ切にする。
- 2 鍋にニンニクを入れ、サラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
- 3 ごぼう、大根を入れ、スープを入れて加熱する。
- 4 ③が煮えたらミキサーにかけて、塩コショウで味をととのえる。

肝付町異業種交流サロン開催!! 参加募集

現在、肝付町では辺塚だいたいのブランド化を進めており、それを活用した商品も生まれてきています。そこで今回は、町内産品をどのように周知させていくかを探るべく、観光分野を活かした販売戦略をテーマに異業種交流サロンを開催します。

日 時：令和元年12月3日（火）14：00～16：45
会 場：高山やぶさめ館1階多目的ホール
後 援：鹿児島県大隅地域振興局、肝付町観光協会
参 加 費：無料
講 師：株式会社 まちの灯台阿久根 代表取締役 石川 秀和氏
申し込み先：肝付町役場 産業創出課 産業創出係
TEL：0994(67)4531
FAX：0994(67)2488
E-mail：sansou@town.kimotsuki.lg.jp



株式会社 まちの灯台阿久根
代表取締役 石川 秀和氏