

旬の食材を使った簡単レシピを紹介します

# 秋レシピ

オススメ



## 作り方

- ① 鮭は角切りにし、塩、料理酒をふる。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ほうれん草は茹でて水気を切り2cm位に切る。
- ③ ①をフライパンで素焼きにし、皿に取り出しておく。
- ④ 油でにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎ、人参を炒め、最後にほうれん草、もやしを加え炒め、調味料を加える。
- ⑤ ③の上に④を乗せる。(混ぜ炒めても良い)

## 鮭のほうれん草のオイスターソース炒め

食欲の秋、食材が一層おいしく感じる季節となりました。

今回は、旬の鮭を使ったメイン料理を紹介します。野菜もたっぷり使っているので、ぜひ作ってみてください。

### 材料(4人分)

- 鮭 ..... 320g
- 塩 ..... 少々(塩サケの場合は不要)
- 料理酒 ..... 大さじ1
- たまねぎ ..... 1個
- ほうれん草 ..... 120g
- もやし ..... 1/2袋
- にんじん ..... 1/2本
- にんにく(チューブ可) ..... 小さじ1/2
- 油 ..... 大さじ1

### 調味料

- オイスターソース ..... 8g
- 料理酒 ..... 8g
- 砂糖 ..... 4g
- しょうゆ ..... 4g
- こしょう ..... 少々

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	-糖質	-食物繊維	塩分
164kcal	19.6g	5.5g	7.2g	4.8g	2.0g	0.7g

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

## ～第58回全国糖尿病週間(2022年)に寄せて～

厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、成人男性で19.7%、女性で10.8%です。国民病とも言える糖尿病ですが、今でもこの病気に対する誤解や偏見、患者さんに対する社会的な差別が存在します。就職・結婚に際して障壁になる、保険に入る際に不利益を被る、インスリン注射を人前でしようとすると奇異な目で見られる、インスリン治療を始めたら腎臓が悪くなると言われた、などなど。これらの“スティグマ”(負の烙印)は、糖尿病の患者さんが、健常者と変わらない生活・人生を送る上で障害になっています。糖尿病は放置すれば、血管合併症を引き起こし、失明や腎不全、足の切断などにいたる可能性のある病気ですが、目覚ましい医学の発展・治療技術の進歩によって、患者さんのやる気さえあれば、健常者と変わらない人生を送ることが十分できる時代になりました。

第58回全国糖尿病週間にあって、患者さんには知識をアップデートして治療に活かしていただきたいです。さらに糖尿病でない皆さんにも、糖尿病を正しく理解し、患者さんをサポートしていただきたいと思っています。この機会に糖尿病について一緒に考えてみましょう。

宮崎県糖尿病対策推進会議幹事

潤和会記念病院 糖尿病・代謝内科 水田 雅也



糖尿病をもつ人は、あなたと同じ社会で活躍できる人です。

糖尿病には、あなたの正しい理解が必要です。

公財社団法人 日本糖尿病協会 一般社団法人 日本糖尿病学会  
糖尿病とともに生きる人の可能性や未来を糧及んで踏み取る「社会づくり」に私たちは取り組めます。

※毎年、11月14日を含む1週間(月～日)は、「全国糖尿病週間」です。

