



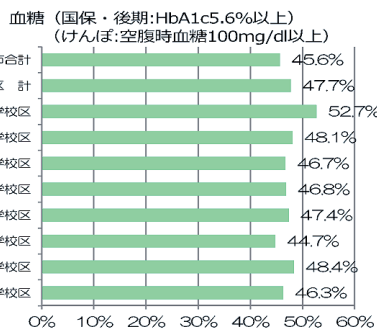
おいしい ヘルシーメニューで

Let's Try 糖尿病予防！



糖尿病予防で健康寿命を伸ばしましょう

中央区民は血糖値が高い

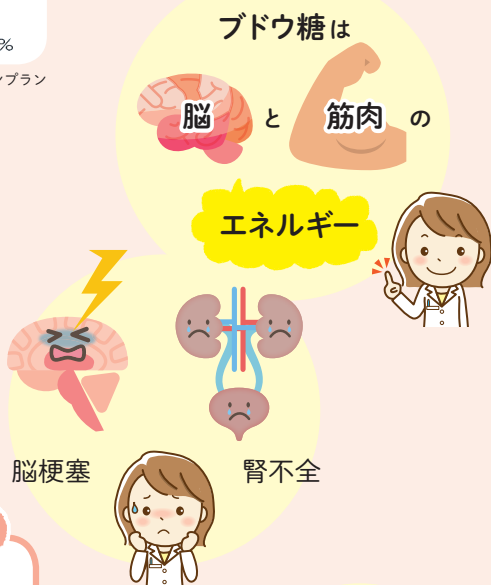


出典：新潟市健康寿命延伸計画アクションプラン

中央区では検診を受けた人の約半数は血糖値が基準値より高いという状況があり、糖尿病予防に取り組んでいます。

「血糖値」って何？

血液の中のブドウ糖の濃度です。血糖値が高い状態が続くと、糖尿病のリスクが高まり、血液がドロドロになるなど、腎不全や脳梗塞などの重症疾患の危険性が高くなります。



血糖値を知る検査は？

「空腹時血糖」や「HbA1c」などがあります。特定健康診査の血液検査の一つです。

HbA1c は過去2か月間の血糖値の平均を示しているため、より正確に血糖値の状況を教えてくれます。



あなたの HbA1c は？ %

空腹時血糖は？

mg / dl

●特定健康診査判定基準

	異常なし	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 (mg / dl)	99 以下	100 ~ 125	126 以上
HbA1c (%)	5.5 以下	5.6 ~ 6.4	6.5 以上

毎年、特定健康診査を受けて、数値の確認をしましょう。

健康相談を受け、生活習慣の見直しや医療機関の受診をおすすめします。

医療機関を受診し、治療の実施や生活習慣の見直しをおすすめします。

毎日の生活の積み重ねが将来の糖尿病予防に

血糖値が高い状態が続くのは、日々の生活習慣との関連が大きいです。

食事の見直しや、積極的に体を動かすなどで、血糖値が高くなりにくい生活習慣を続けることが大切です。



あなたにしてほしい 6つの TRY

TRY 1

おいしいヘルシーランチを
お店へ食べに行こう

TRY 2

おいしいヘルシーランチを
家でも作ってみよう

TRY 3

栄養バランスよく
食べよう

TRY 4

1日3食
規則正しく食べよう

TRY 5

ベジ・ファーストを
はじめよう

TRY 6

特定健康診査を
受けよう

おいしい! // ヘルシー! //

ランチコンテスト

中央区内の調理師等養成施設に在籍する学生を対象に、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できるヘルシーランチを募集し、書類審査を通過した6チームが実技審査に進みました。

コンテストは、医師や調理師、栄養士、野菜ソムリエ、食生活改善推進委員が審査員となり、彩りや味付けのほか、栄養バランスやアイデアの斬新性なども基準に評価をし、最優秀賞とアイデア満載賞が飲食店の提供メニューに決定しました。

メニューの条件

- ✓ 野菜を1食に120g以上使用すること
- ✓ 海藻類ときのご類を両方必ず使用すること
- ✓ 主食も含めて600kcal程度とすること
- ✓ 塩分を3g以下とすること

アイデア
満載賞

夏ちらし
ロールキャベツ・冷たいトマトソース添え
グラスサラダ
えごの甘酒和えしょうがを添えて
(国際調理製菓専門学校)



野菜たっぷり賞



和風ランチでリフレッシュ
(新潟調理師専門学校)

栄養バランスばっちり賞



健康カフェランチ
(新潟調理師専門学校)

お手軽アレンジ賞



食物繊維たっぷり!!ランチ
(国際調理製菓専門学校)

おいしさ抜群賞



野菜の旨味を活かしたさっぱりランチ
(新潟調理師専門学校)

最優秀賞



「食物繊維たっぷり
カラフルランチ」
(新潟調理師専門学校)



提供期間

平成29年10月1日～
平成30年3月24日
(提供する日：各店舗の指定する日)

TRY
1

おいしいヘルシーランチを お店へ食べに行こう

行って・食べて・感じてみよう!

中央区内の飲食店(全6店舗)でヘルシーランチメニューを提供します。
各メニューは、学生によるヘルシーランチコンテストの優秀作品を、
各店舗においてアレンジしてあります。
まずは実際に食べて、野菜の量や味付けなどを感じてみましょう。

かなで食堂



食物繊維たっぷりカラフルランチ
1,000円(税込)

エネルギー 642 kcal 野菜量 158 g 塩分 3.0 g

住 所 東堀前通 6 本町中央市場
(人情横丁)
電 話 080-4737-1553
提 供 日 毎月第 2・4 木曜日
1 日限定 10 食
提供時間 12:00 ~ 14:00
予 約 不要
定 休 日 日・祝日 他不定休
駐 車 場 無



カフェテラスピア



鮭五目ご飯と
ロールキャベツ キノコトマトソース
えごを添えて 900円(税込)

エネルギー 547 kcal 野菜量 202 g 塩分 2.8 g

住 所 学校町通 1 番町 602-1
市役所本館 2 階
電 話 025-223-2150
提 供 日 平成29年12月11日～15日
平成30年2月5日～9日
提供時間 11:00 ~ 14:30
(ランチタイム)
予 約 不要
定 休 日 土・日・祝日
駐 車 場 有(市役所駐車場優待有)



禅 ZEN



食物繊維たっぷりカラフルランチ
1,080円(税込)

エネルギー 600 kcal 野菜量 155 g 塩分 3.0 g

住 所 西堀通 6 番町 866 番地
NEXT21 16 階
電 話 025-201-9131
提 供 日 平成30年2月1日～2月28日
の土・日・祝日
1 日限定 20 食
提供時間 11:00 ~ 14:00
(ランチタイム)
予 約 不要
定 休 日 無
駐 車 場 提携駐車場有
タイムズNEXT21・タイムズパーク・エフ



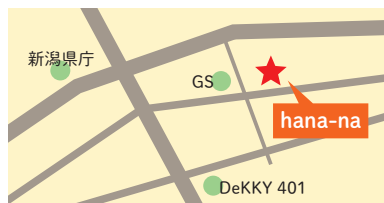
hana-na



食物繊維たっぷりヘルシーランチ
1,080円 (税込)

エネルギー 577 kcal 野菜量 125 g 塩分 2.0 g

住所 上所上 1-16-1
電話 025-280-0339
提供日 平成29年11月13日～11月24日
平成30年 1月15日～ 1月21日
1日限定 25食
提供時間 11:00～19:00
(LO18:30)
予約 不要
定休日 不定休
駐車場 有 (7台)



あどばんす分場 (宅配弁当)



食物繊維たっぷりカラフル弁当
500円 (税込)

エネルギー 586 kcal 野菜量 135 g 塩分 2.8 g

住所 関屋大川前 1-10-1
電話 025-265-5150
提供日 毎月第2水曜日と
第4金曜日にそれぞれ
どちらか1回ずつ

※その他の曜日等については要相談
営業時間 9:00～16:00
配達区域 有明台小学校・
関屋小学校・
浜浦小学校区域

※上記以外の区域の方は店頭での
受取可能

予約 5日前までに電話
(定休日と重なる場合は
前営業日までに予約)

定休日 土・日・祝日



ロールキャベツのトマト煮弁当
500円 (税込)

エネルギー 619 kcal 野菜量 222 g 塩分 3.0g

モルゲンロート古町店



ロールキャベツきのこのトマトソース
甘酒シーザードレッシングの
海藻サラダ添え 700円 (税込)

エネルギー 547 kcal 野菜量 239 g 塩分 2.7 g

住所 古町通 5番町 596-1
アイメディア実習棟 2階
電話 025-223-6888
提供日 毎月5・15・25日(日曜定休)
※定休日と重なる場合は前日
提供時間 11:30～14:30
(LO14:00)
予約 不要
定休日 日曜日
駐車場 無



おいしいヘルシーランチを 家でも作ってみよう



鶏肉とれんこんの照り焼き

材料 (4人分量)

鶏もも肉…… 40g × 8切れ
しょうゆ…… 小さじ1 (下味)
豆板醤…… 小さじ1 (下味)
片栗粉…… 大さじ1
油…… 小さじ2
れんこん…… 60g
パプリカ (赤、黄) …… 各 40g
ごぼう…… 60g
しょうゆ…… 大さじ1/2 強
みりん…… 大さじ1/2 強
酒…… 大さじ2と2/3
水…… 150cc
きぬさや…… 20g

作り方

- ①鶏もも肉にしょうゆと豆板醤で下味を付け、5分～10分ほどおく
- ②れんこんは7mm程度の半月切りにし、酢水 (分量外) につける
ごぼうは4mm程度の厚さで斜め切りにし、あく抜きする
※②は下ゆでしておくよ!
- ③①に片栗粉を入れてまぶし、油を入れた厚手の鍋で両面を焼き、ふたをし、②のれんこんとごぼうを加えて炒める
- ④③に調味料 (酒、みりん、しょうゆ) を加え、全体からませる
- ⑤水を加えてアクをとり、縦に切ったパプリカを加えアルミホイルでふたをし、煮汁が少し残る程度まで煮る
- ⑥器に盛り、残った煮汁をかける
- ⑦さつと茹でたきぬさやを飾る

ねばねばサラダ

材料 (4人分量)

なめこ…… 40g
オクラ…… 40g
きゅうり…… 40g
海藻ミックス…… 8g
ミニトマト…… 40g
長芋…… 80g
さとう…… 小さじ2 弱
しょうゆ…… 大さじ1 強
酢…… 大さじ1
ゴマ…… 小さじ2/3

作り方

- ①海藻ミックスを水で戻す
- ②オクラはガクをとり、板ずりをして茹でて水にとり、1cm程度の小口切りにする
- ③なめこをさつと茹でる
- ④きゅうりは輪切りにし、塩 (分量外) でもみ、あえる前に水気を絞る
- ⑤長芋はさいの目に切り、酢水 (分量外) につける
- ⑥①～⑤の材料を混ぜ、さとう、酢、しょうゆ、ゴマを加えてあえる
- ⑦盛りつけてから、1/4にカットしたプチトマトを添える

出し巻き卵

材料 (4人分量)

卵Sサイズ …… 2個
A 人参…… 10g
釜揚げシラス…… 8g
青ねぎ…… 6g
出し汁…… 40g
しょうゆ…… 小さじ1
油…… 小さじ1

作り方

- ①人参は極細に切る
- ②青ねぎは小口切りにする
- ③卵にAとしょうゆと出し汁を加え、よく混ぜて油を敷いたフライパンで焼く

具たくさん野菜のみそ汁

材料 (4人分量)

厚揚げ…… 40g
人参…… 40g
大根…… 80g
ごぼう…… 40g
長ネギ…… 40g
小松菜…… 40g
出し汁…… 600cc
味噌…… 大さじ2

作り方

- ①大根、人参をいちよう切りにする
ごぼうはささがきにし、酢水 (分量外) につける
長ネギは小口に切る
- ②厚揚げは湯どおしして、縦に切った後細く切る
- ③小松菜は色よくさつと茹で、1cmに切る
- ④大根、人参、ごぼう、厚揚げを加え、野菜が柔らかくなったら、長ネギ、小松菜、味噌を加える

りんごのワイン煮ヨーグルトソース添え

材料 (4人分量)

りんご…… 1個
赤ワイン…… 100cc
水…… 100cc
さとう…… 大さじ2
レモン汁…… 小さじ2
ミントの葉…… 少々
ヨーグルト…… 6g

作り方

- ①りんごは皮を剥き、芯をとって八つ切りにする
- ②鍋に赤ワイン、水、さとう、レモン汁、りんごを入れて火にかけ、沸騰してから弱火で20分煮る
- ③②を冷やし、りんごにワイン色がついたら器に盛り、ヨーグルトをかけミントを添える

ごはん

材料 (4人分量)

ごはん…… 560g



※コンテスト最優秀賞の作品を家庭で作りやすいように若干のアレンジを加えています。

コンテストに出品された おすすめメニュー

和風きのこハンバーグ 野菜のグリル添え

【1人分栄養量】277 キロカロリー、野菜の量 78g、塩分 0.8g



材 料 (4人分量)

A 合挽肉	200g
木綿豆腐	200g
玉ねぎ	60g
卵	80g
ひじき	3g
パン粉	40g
塩・こしょう	少々
B 出し汁	120cc
醤油	大さじ1 弱
みりん	小さじ2
片栗粉	3g
しめじ	50g
えのき	50g
生椎茸	60g
パプリカ(黄・赤)	各 30g
れんこん	140g
アスパラ	80g

作り方

- ①豆腐は水気をキッチンペーパーでとり、ひじきは水で戻し、玉ねぎをみじん切りにして電子レンジで1分加熱する
Aの材料に塩・こしょうし、粘りがでるまで混ぜ、小判形にしてフライパンで中火で焼く
- ②別鍋でBの材料を加熱し①を加え片栗粉でとろみを付ける
- ③パプリカ・れんこん・アスパラを食べやすい大きさに切り、オーブンで焼き、ハンバーグのわきに添える

きのこことアスパラのソテー

【1人分栄養量】61 キロカロリー、野菜の量 55g、塩分 0.1g



材 料 (4人分量)

アスパラ	60g
まいたけ	80g
エリンギ	80g
パプリカ	160g
にんにく	6g
サラダ油	16g
塩	0.6g
こしょう	少々

作り方

- ①フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら食べやすく切った材料（まいたけ・エリンギ・アスパラ・パプリカ）を入れる
- ②塩とこしょうで味をつけ、きのこがしんなりするまで炒める



野菜ときのこが
いっぱいとれる
メニューです。
ぜひ作ってみて
下さい。

グラスサラダ

【1人分栄養量】113 キロカロリー、野菜の量 86g、塩分 0.6g



材 料 (4人分量)

ズッキーニ	80g
長芋	80g
人参	30g
サラダ豆	80g
コーン	40g
パプリカ	30g
レタス	80g
ラディッシュ	20g
フレンチドレッシング(市販)	大さじ2強
カッターチーズ	40g
こしょう	少々

作り方

- ①ズッキーニと人参は1cm角に切り、塩をふり5分おき、水洗いして水分を切る
長芋、パプリカは1cm角に切りレタスは千切り、ラディッシュは薄切りにする
- ②レタス以外の材料をドレッシングで和えて、器に半分入れ、レタスを加えて残りの半分を盛る
- ③最後にラディッシュをおき、カッターチーズを加える

野菜たっぷりスープ

【1人分栄養量】16 キロカロリー、野菜の量 34g、塩分 0.8g



材 料 (4人分量)

人参	40g
大根	20g
白菜	20g
玉ねぎ	40g
生椎茸	20g
ごぼう	20g
青ネギ	2g
水	680cc
コンソメ	4g
塩	1.6g
こしょう	少々

作り方

- ①青ネギ以外の材料をすべて千切りにして、コンソメを入れた鍋でやわらかくなるまで煮る
- ②塩こしょうで味をととのえ、青ネギをかざる

栄養バランス良く食べよう

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかず

野菜やきのこ、海そうなどを使ったおかず



ごはん、パン、めん類など

具だくさん汁など野菜の多いおかず(汁物は1日1杯程度)

それに加えて

1日に1回は、とりたい食品



基本は毎食

主食 + 主菜 + 副菜 です!

主食

炭水化物は、体を動かすエネルギーとなる重要な栄養素の1つです。また、脳・神経組織・赤血球などの組織は、糖質であるブドウ糖をエネルギー源として利用していることから、制限のしすぎは逆に体調不良につながります。

主菜

たんぱく質は筋肉・臓器・血液などの生体構成成分で、ホルモンや酵素などの材料でもある大切な栄養素です。動物性のものと植物性のものがあり、動物性のたんぱく質には良質のものが多いですが、脂質も多く含んでいます。いつも同じ食品にならないように卵、肉、魚、大豆製品を上手に組み合わせて食べましょう。

副菜

野菜・海藻・きのこに多く含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は生活習慣病の予防や改善にも欠かせない栄養素です。

野菜の一日の目標量は1人350gで、そのうち120g以上を緑黄色野菜でとるのが理想です。

野菜を副菜だけでとりきれない時には、主菜の付け合わせにしたり、主菜に混ぜ込んだり、汁ものの具として沢山入ると多くとれます。



一日の目標量
野菜350g



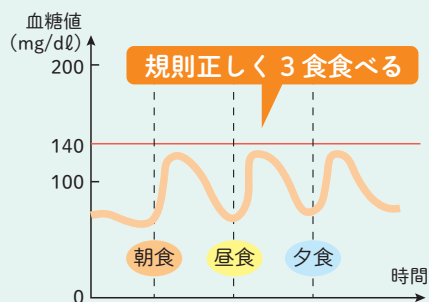
野菜350gの目安は
小皿5皿分です。

1日3食規則正しく食べよう

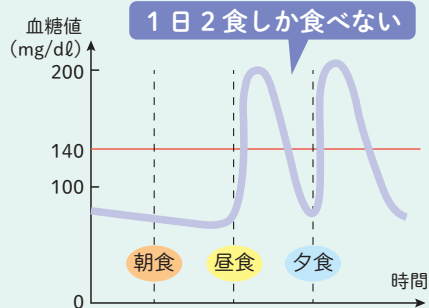
1日3食規則正しく、という食生活の基本は、血糖値の急激な上昇を抑えるためにも重要です。

まずは、朝食を必ずとる習慣をつけ、夕食の時間が遅くなりすぎないようにするなど、食事内容を見直していきましょう。

血糖値の変化の違い (イメージ)



食事と食事の間隔を規則正しくあけることで、血糖値の変動リズムが良好に。



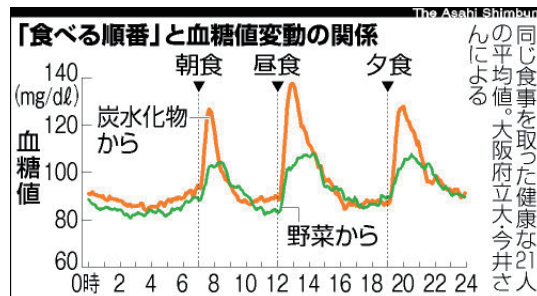
1食に多く食べすぎたり、食事の間隔があきすぎて糖の吸収が高まるため、食後の血糖値が急激に上がる。



朝食を抜くと、おなかのすいて昼食を食べすぎたり、吸収率がアップするため、食後に血糖値が大きく上がって食後高血糖を起こしやすくなります。

また、夜遅く食事をとると内臓脂肪がたまりやすくなります。寝る3時間前は、飲食をしないように心がけましょう。

ベジ・ファーストをはじめよう



朝日新聞 2013年2月23日掲載

野菜から食べる「ベジ・ファースト」をはじめましょう！

野菜や海藻きのこなど食物繊維の多い食材から食べると、食べたものの消化・吸収のスピードがゆっくりになるため、

血糖の急激な上昇が抑えられます。また、ごはんなどの主食の食べすぎも防ぐことができ、肥満予防にもつながります。

食物繊維が豊富なおすすめ食材

野菜類	にんじん ごぼう	アボカド	にんにく	玉ねぎ	長ねぎ	トマト
海藻類	わかめ	昆布	寒天	ひじき	めかぶ	
きのこ類	えのきたけ	しいたけ まいたけ	しめじ	なめこ		
十六大食材	オクラ	納豆	穀類	大麦入り玄米ご飯 麦ご飯	その他 五穀米 あわ・きび ひえなど	

● ゆっくりかんで食べると… ●

満腹感を感じるのは食事を初めてから20分～30分必要です。ゆっくりかんで時間をかけて食べると食べすぎを防ぐことができます。また、消化がよくなり栄養を十分に吸収することができます。



特定健康診査を受けよう

40歳以上が対象です

受診券は届いていますか？
ご確認ください。

新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度に加入されている方

新潟市から受診券が入った封筒（A4 サイズ）が平成 29 年 3 月下旬に発送されています。
※ご不明の場合は区役所にお問い合わせください。

社会保険（全国健康保険協会・共済組合等）に加入されている方

職場または保険証の発行元にお問い合わせください。



受診券封筒イメージ

平成 29 年度 新潟市国保特定健康診査の場合

質問	内容について
検査の内容は？	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体計測・身体診察・血圧測定・尿検査 ● 血液検査（血糖・脂質・腎機能・肝機能） ● 詳細な検査 （基準に該当し、医師が必要と認めた場合、貧血・眼底・心電図検査が受けられます）
料金は？	40～59 歳 500 円 60 歳以上は、 無料 です。
いつ受けるの？	平成 29 年 4 月 1 日～平成 30 年 3 月 31 日の間
どこで受けるの？	市内委託医療機関に直接申し込んでください。 （受診券に同封の案内をご覧ください）
受診に必要なものは？	平成 29 年度特定健診受診券、健康保険証
結果を聞くには？	後日、受診した医療機関に出向いて結果を聞きます。
結果を役立てるには？	各地域保健福祉センターで、健康相談会を実施（月 1 回）しています。「区だより」に日時を掲載しますのでご覧ください。 また、メタボリックシンドロームの改善が必要な方に特定保健指導のご案内をお送りします。

健康診断で同様の検査を受ける場合
約 **8,000 円** 程かかります。

特定健康診査を受けるには…

（新潟市国民健康保険加入者の場合）

1. 予約

「新潟市の受診券が届いたので、特定健康診査の予約をしたいのですが…」と電話で伝えてください



案内や受診券（白い A4 サイズの封筒）が届いたら「検診いっ得？」をみて希望の医療機関に電話します

2. 受診

同封の受診券・3 枚複写の質問票・新潟市国民健康保険被保険者証・自己負担金を持って予約した医療機関へ受診します



3. 結果の説明

毎年健診を受けて、去年の自分と比べることも大切！

受診した医療機関で結果の説明を受けます

メタボリックシンドロームのリスク判定の結果、対象となった人には

4. 特定保健指導

の案内が送付されます



日々の食事・運動・休養など、健康によい生活を送る工夫を保健師や管理栄養士と一緒に考えます



問 い 合 わ せ 先

中央区役所健康福祉課健康増進係

〒 951-8553 新潟市中央区西堀通 6 番町 866 番地 NEXT21 3 階
TEL 025-223-7246 (直通)