

糖尿病ネットワーク通信Vol.2 (DM)

令和7年1月1日

三浦市立病院糖尿病疾病管理委員会発行

11月14日は世界糖尿病デーでした。
三浦市立病院でもパネル展示等の
イベントを開催しました。

また11月17日に開催されたみうら
市民まつりでもブースを出展して、
無料血糖測定、糖尿病相談を実施
しました。



皆さんご存じですか？

糖尿病は生活習慣病の一つと言われています。糖尿病が本当に怖いのは血管を蝕む病気で、発症初期では自覚症状がありません。血管は全身にはりめぐらされています。その一つ一つの血管が影響を受ける為、糖尿病が進行した場合、腎不全となり、透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞など致命的な疾患につながることもあります。また、神経障害は早期から発症し、足の壊疽の原因にもなります。糖尿病について不安や関心がある方は市立病院へお越しください。

糖尿病の診療には下記いずれかの方法でおかかり下さい。
かかりつけ医がいる方は主治医にご相談下さい。

紹介状をお持ちでない方：一般内科におかかりください。
必要に応じて糖尿病専門外来をご案内いたします。

紹介状をお持ちの方：事前に専門外来の予約をお取りできますので内科外来へご連絡下さい。紹介状は当日、内科窓口でお渡し下さい。

毎週月曜日と木曜日で予約制です

受付時間 午前 8：00 から 11：20 まで
午後 1：00 から 3：00 まで

〒238-0222

神奈川県三浦市岬陽町4-33

TEL：046-882-2111

三浦市立病院

糖尿病疾病管理委員会

担当：薬剤科 福本

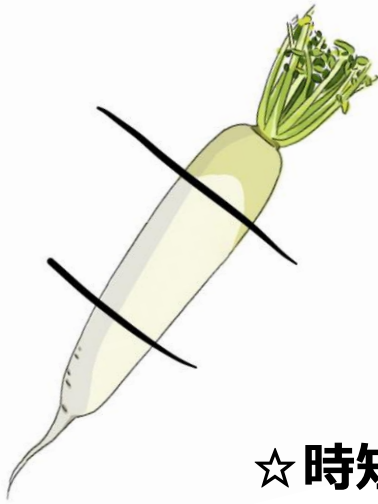
大根をおいしく食べよう！

大根の部位の特徴・調理法

上部 →水分が多く、甘みが強い
・サラダ ・甘めの大根おろし

真ん中→甘みと辛味のバランスがよい
・煮物 ・おでん

下部 →水分が少なく、辛味が強い
・辛めの大根おろし ・漬物



☆時短！大根の煮物レシピ☆

胃腸を休めたい時に、ほっとする優しい味です

<材料>4人分

大根・・・400g (1/3本)
→真ん中がおすすめ
ちくわ・・・3本
米・・・大さじ1
だしパック・・・1袋
水・・・500ml
(A)しょうゆ・・・大さじ1/2
(A)砂糖・・・大さじ1/2
(A)酒・・・大さじ1/2
(A)みりん・・・大さじ1/2

<栄養価>1人分

エネルギー 68kcal 塩分 0.9g

<作り方>

- ①大根は皮をむき、2cmの半月切りにする。
- ②耐熱容器に米、大根、かぶる位の水(分量外)を入れる。ラップをかけて、電子レンジで600W8分加熱する。
- ③ちくわは、2cm幅の斜め切りにする。
- ④鍋に水、だしパックを入れ、沸騰したら、2分でだしパックを取り出す。
- ⑤水気を切った大根、ちくわ、(A)の調味料を入れ弱火で10分煮る。
※ちくわ→ツナ缶や、鶏のひき肉、しらす等に変えて、味にバリエーションを！

<豆知識>

☆煮物以外にも☆

大根にはアミラーゼなどの消化酵素が含まれているので、効果的に摂るには、生のまま食べられる大根おろしもおすすめです。

