

健康カフェ つうしん

久しぶりのウォーキング教室。心も体もリフレッシュできたでしょうか。

涼くなり、ウォーキングも気持ちよくできる季節になりました。

また、秋は野菜、果物、魚とおいしい味がいっぱい。

～毎日の運動とバランスのよい食事で生活習慣を整えて、病気を予防しましょう～

10月の健康レシピ

かぼちゃプリン



材料（4人分）

かぼちゃ 250g(1/4個)
牛乳 200g
砂糖 40g
粉ゼラチン 5g
水 100cc
ホイップクリーム 適量

作り方

- ① かぼちゃは、皮をむいて5cm角に切る。
- ② 切ったかぼちゃと、ひたひたの水を鍋に入れて、火にかける。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったらマッシャーでなめらかに潰し、牛乳、砂糖を加えて火にかける。沸騰直前で、水（お湯で）溶かした粉ゼラチンを入れて混ぜる。
- ④ ③を容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やしかため、ホイップクリームを添える。

1人あたり：エネルギー 129kcal 食物繊維：2.3g カルシウム：65mg

これからおいしくなるかぼちゃで
ハロウィンにもおすすめの
栄養たっぷりスイーツです



QRコードから作り方
動画が見られるよ♪
とても簡単なので
ぜひ、つくってみてね！



かぼちゃ - 収穫は夏でも旬は秋～冬 -

夏に収穫を迎える「かぼちゃ」、
野菜はとれたてが一番おいしく栄養価が高い「**収穫時期＝旬**」となりますが、
かぼちゃは収穫時期と旬がずれている珍しい野菜です。

収穫してすぐは、水分が多く糖分が少ない



甘味と栄養が増しておいしくなります
なので、**食べごろは9月から12月頃**です

3カ月くらいして
熟してくると



冬至にかぼちゃを食べるのは、保存がきいて味も栄養も満点だから！

昔は無病息災を願って食べられていました。今もビタミンたっぷりで風邪予防になるおすすめの野菜です。

かくれ糖尿病(食後高血糖) 知っていますか？

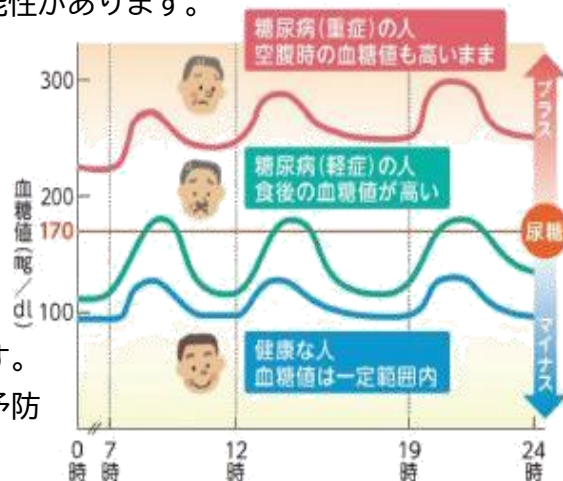
健診では血糖値が正常でも、「**糖尿病の危険**」が潜んでいる可能性があります。

* 血糖値スパイク *

食後だけ血糖値が急上昇し、時間がたつと血糖値は正常に戻ります。
健診は空腹で血糖を測定するため、気づきにくいのです！

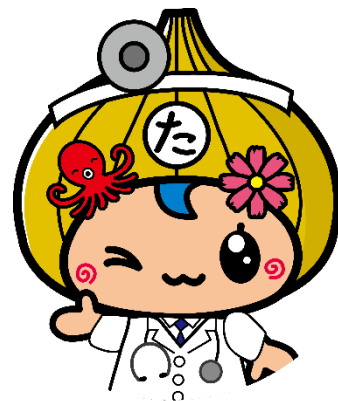


気づかないうちに、高血糖が影響して動脈硬化が進む危険があります。
脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を防ぐためにも、食後高血糖を予防することは大切なのです！



血糖値スパイクの危険度 セルフチェックリスト

- BMI の値が 25 以上ある【BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)】
- 血のつながっている家族に糖尿病になった人がいる
- 朝食をとらない
- 3 食のうち 1 回以上 10 分以内の早食いをしている
- 食後はすぐに椅子に座ることが多い
- 運動は週に 3 日未満
- 今までダイエットに 3 回以上挑戦したことがある
- 6 時間以下の睡眠が週に 3 回以上ある
- 高血圧がある



当てはまる個数が多いほど、血糖値スパイクの危険度が高くなるので注意が必要です。

予防のためにできることは？

① 朝ごはんを食べる

空腹の時間が長いと、食後血糖が急上昇します。この状態が続くとインスリン(血糖を下げるホルモン)の効きが悪くなってしまいます。**1日3回の食事リズム**を。

② 満腹まで食べない

食べ過ぎは、常に血糖値が高い状態がキープされてしまいます。主食、主菜、副菜を**バランスよく、よく噛んで食べる**ことで、食べ過ぎを防いでくれます。

③ 食物繊維の多いものから食べる

野菜など食物繊維の多いものから食べると、血糖の上昇や脂肪の吸収が緩やかになります。また食物繊維でお腹が膨れて、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

① 副菜



② 主菜



③ 主食



④ 食後に体を動かす

血糖がピークを迎えるのは、**食後 30 分～1 時間程度**です。このタイミングで運動をすると、糖が筋肉を動かすエネルギーとして使われるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。

ウォーキングや日常生活の中でこまめに体を動かすと効果的です。

