

健康あっぷ号「選んで元気駅」に停車します!!

食べて元気になる週間

11月10日（月）～14日（金）

11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」
11月10日（月）～16日（日）は「全国糖尿病週間」

身体が
基本!!



この期間に、健康増進課・職員総務課・県庁生協食堂が
タイアップし、職員の皆様に、より健康度があがる「健康
度あっぷメニュー」を提案します!!

健康度あっぷメニューとは・・・

「アラカルトコーナー」の単品メニューを組合せることによって、
700kcal*、570kcal*前後のメニューにして提供します。

どのように組合せれば最適なのか、それぞれに提案します。

お値段は、500円前後です。是非、お試しください。

(*700kcalは男性の1食の目安量、570kcalは女性の1食の目安量です)

健康増進課 職員総務課 県庁生協食堂

生協食堂から
のお知らせ

【早くも来週の予告!!】

11月17日（月）から一週間、「八溝ししまる（イノシシ肉）」を使用した
コロッケやメニューを提供いたします。是非ご賞味ください。

♪健康度あっぷメニュー 5日間の予定献立♪

●生協食堂の「アラカルトコーナー」は毎日、主菜3品、副菜2品、小鉢（副菜）3品を提供しています。そこで今回は、そのメニューを“どう組み合わせたらよいか”を提案いたします。

●5日間で、700kcal、570kcalそれぞれの「全体のボリューム」「ご飯（主食）の量」「料理の組合せ」「野菜の量」「味」など、見て、食べて、体感することで、“食について考えてみる週間”となるようにしました。

●「アラカルトコーナー」にその日の「健康度あっぷメニュー」を表示をしますので、食券を買わずにトレイを持って、アラカルトコーナーに直行し、「健康度あっぷメニュー」を選び、レジ精算をしてください。

●また、「全国糖尿病週間」にちなんで、「食べ方で血糖値をコントロールする工夫」など毎日違ったテーマを設けて、食堂入口付近のパネルにて掲示します。食事の後にゆっくりご覧いただき、次の日の食事から是非活用下さい。


★「700kcalの組合せ」「570kcalの組合せ」はそれぞれ限定35食です。皆様お誘いあわせのうえ、御利用ください!!

11/10 (月)

【本日のメニューのポイント】
「揚げ物」との組合せは、「さっぱり系」または「あっさり系」のものを。油の摂り過ぎが防げます。


700kcalメニュー

豚カツの
野菜卵とじ



ごはん(中)


鶏肉とキャベツの生姜醤油和え



味噌汁


570kcalメニュー

牛焼肉と
野菜炒め



ごはん(小)

ごぼうと
こんにゃくのごまサラダ



味噌汁

	¥550
エネルギー量	707kcal
塩分量	2.8g
野菜の量	180g

ごはんを(小)にすると、80kcal減

	¥570
エネルギー量	585kcal
塩分量	2.2g
野菜の量	225g

【食堂入口での情報提供：食べ方で血糖をコントロール】

食事をすると血糖値が上がる。食事と血糖値の関係とは？

野菜350gで、1日に必要なカリウム、ビタミン類、食物繊維がとれると想定されるため、推奨されています。

11/11 (火)

【本日のメニューのポイント】

野菜1日350g。1食で半分以上の量が食べられます。

700kcalメニュー

豚肉と10品目の野菜炒め

卵サラダ

ごはん(中) 味噌汁

	¥550
エネルギー量	699kcal
塩分量	2.4g
野菜の量	285g

570kcalメニュー

鮭のちゃんちゃん焼き

鶏肉の治部煮

ごはん(小)

	¥550
エネルギー量	542kcal
塩分量	2.1g
野菜の量	230g

【食堂入口での情報提供：食べ方で血糖をコントロール】

食事の時間が血糖値に影響？夜の遅い食事は高血糖を引き起こす？

11/12 (水)

【本日のメニューのポイント】

煮物など汁気の多いおかずの時には、味噌汁をお茶などに。塩分摂取量が抑えられます。

700kcalメニュー

つくね団子と春雨の生姜スープ煮

お浸し

ごはん(中)

	¥470
エネルギー量	685kcal
塩分量	2.2g
野菜の量	195g

570kcalメニュー

白身魚のパン粉焼き(和風タルタルソース)

小がんと野菜の煮物

ごはん(小)

	¥530
エネルギー量	550kcal
塩分量	2.5g
野菜の量	175g

【入口付近の情報提供：食べ方で血糖をコントロール】

欠食は高血糖になりやすい？

11/13 (木)

【本日のメニューのポイント】

山菜、根菜類（蓮根、ごぼう等）から
食物繊維がしっかり摂れるメニューです

- ・食物繊維は食後の血糖の上がり方を緩やかにする
- ・腸の調子を整える
- ・食物繊維が多いものは、「よく噛むこと? ゆっくり食べること」につながる

700kcalメニュー

さばの照り焼きと
豚肉と里芋の煮物

山菜と油揚げの煮浸し



ごはん(中) 味噌汁

	¥550
エネルギー量	645kcal
塩分量	3.1g
野菜の量	140g

570kcalメニュー

海鮮八宝菜

蓮根ごまサラダ



ごはん(小) 味噌汁

	¥550
エネルギー量	557kcal
塩分量	3.2g
野菜の量	265g

【食堂入口での情報提供：食べ方で血糖をコントロール】

高血糖には食事回数も関係する？

11/14 (金) 「世界糖尿病デー」

【本日のメニューのポイント】

野菜から食べましょう。
そして、よく噛んでゆっくり、味わって食べましょう。

700kcalメニュー

揚げ豚の中華あん

かに風味酢の物



ごはん(中) 味噌汁

	¥550
エネルギー量	689kcal
塩分量	3.1g
野菜の量	210g

570kcalメニュー

牛肉大根

麻婆厚揚げ



ごはん(小) 味噌汁

	¥590
エネルギー量	564kcal
塩分量	2.9g
野菜の量	260g

【食堂入口での情報提供：食べ方で血糖をコントロール】

食べる順番や食べる速さで高血糖を防げる!!