



いかとセルリーの中華炒め

材料(2人分)

いか…………… 150g	チンゲン菜…………… 40g
塩…………… ひとつまみ	にんにく…………… 少々
こしょう…………… 少々	しょうが…………… 少々
酒…………… 小さじ1/2	サラダ油…………… 小さじ1
片栗粉…………… 大さじ1/2	中華スープの素…………… 小さじ1/2
揚げ油…………… 適宜	しょうゆ…………… 小さじ1/2
セルリー…………… 60g	オイスターソース…………… 小さじ1
にんじん…………… 20g	水…………… 大さじ2
パプリカ…………… 20g	こしょう…………… 少々

【調理のポイント】

にんじんは、あらかじめレンジで加熱しておくといいです。

茅野市の特産品「セルリー」は、11月にたくさん出荷され、保育園、学校では、玉川産のセルリーを「セルリーの日」としていただきます。セルリーは、生はもちろん、炒めたり、スープやトマトソースに使ったりします。

動画でも作り方を
配信しています



1人分エネルギー139kcal 食塩相当量1.3g

【つくり方】

- ①いかは短冊に切り、下味をつける。ペーパータオルで水気をふき取り、片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ②セルリーは斜めに薄くスライス、にんじんは短冊、ピーマンは、縦1センチ幅に切る。チンゲン菜は3cm幅に切り、軸の部分は1.5cm幅に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③調味料は混ぜ合わせておく。
- ④鍋に油をひき、にんにく、生姜を炒める。野菜は硬いものから炒め、いかと調味料を加えてからめる。

病院コラム 医療の現場から



world diabetes day
14 November

世界糖尿病デーを知っていますか？

諏訪中央病院 糖尿病看護認定看護師 内藤 愛



11月14日は世界糖尿病デーです。インスリンは約100年前にカナダのフレデリック博士が発見しました。このフレデリック博士の誕生日である11月14日を世界糖尿病デーと定め糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知しています。糖尿病デーは青い丸をモチーフとした「ブルーサークル」というシンボルマークを掲げ、日本中ではもとより世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。キャッチフレーズは「糖尿病との闘いのため団結せよ」で、市民の方に広く糖尿病を知ってもらうために全国各地で建造物がブルーの光でライトアップされるなどのイベントが行われます。

糖尿病は今や世界の人口のおよそ9%が抱える病気といわれ、一般的に死に至る病気との認識は薄いですが年間500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで6秒間に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算になります。

突然、「糖尿病」と言われたらどうでしょうか？食べすぎていた…？贅沢病？それだけは嫌だった…、とよく聞きます。自覚症状が少ないことに加え、このようなイメージもあって周囲に打ち明けにくいように思います。そのため通院のモチベーションを保つことが難しいといわれる病気でもあります。しかし今ある生活を失わないためにも通院や治療をやめないでほしいと思います。現代の医療では糖尿病は完治するとは言えず、合併症を起こさない、今ある合併症を悪くしないために、糖尿病とうまく付き合っていく必要があります。

この機会に、自分やご家族、大切な人とともに糖尿病について考え、発病予防や悪くならない治療に向けた一歩を踏み出してみたいはかがでしょうか？



ブルーライトアップされた松本城