No. 市ホームページの「目的別検索」から番号を入力すると、詳細情報をご覧になれます。

他人事と思わずみんなでチェック

当てはまる人は要注意!!	☑ ご両親が糖尿病をお持ちの人 ☑ 健診結果 HbA1c5.6%以上の人

●健康相談

市では医師に確認しながら管理栄養士・保健師・看護師が健康相談を行っています。糖尿病と診断されていない人も相談できます。

申し込み 健康福祉課 ☎(67)8606
市民課 ☎(54)7304

●小矢部市民図書館

11月1日～11月30日まで糖尿病についての特別展示ブースを設置します。ぜひお越しください。

問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8606



肥満解消が2型糖尿病の発症予防につながります！
※肥満は BMI*25.0以上

＊BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

★ブルーライトアップ★

糖尿病に対する正しい理解が広まることを願い、国連と空をイメージするブルーのライトアップが全国各地で行われました。市内でも北陸中央病院（11月2日～11月30日）、石動駅（11月11日～11月17日）クロスランドタワー（11月14日のみ）、の3カ所で実施しています。



健康づくりは朝食を食べることから!!

やっぱりしっかり朝ごはん ～おやべ朝食レボリューション～

通信 No.12

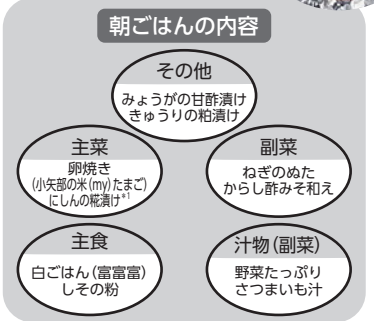
「朝食で元気モリモリ」コーナー

今月は、**おやべ農業女子会会長・とやま食の匠**
田悟農産 **田悟（でんご） 敏子（としこ）** さんの
朝ごはんをご紹介します。



農家のため自家製が多いです。
旬のさつまいものほっこりした甘味と豊富な食物繊維で体を目覚めさせます。また、ねぎは体を温め、免疫力が高まります。朝ごはんを食べると体が目覚めて1日元気に過ごせます。







～米、しその粉、卵、にしんの糀漬け*1、ねぎ、さつまいもは小矢部市産～

＊1“にしんの糀漬け”は塩水で戻した身欠きにしんに、糀、米糠、みそ、醤油、みりん、砂糖、唐辛子などの調味料を合わせて重石をして熟成させた発酵食品で、小矢部ブランド認定品です。

管理栄養士のコメント

「小矢部の米（my）たまご」は、小矢部ブランドに認定されています。卵は栄養価の高さから「完全栄養食（1食あたりに必要な栄養素を1つの食材で満たすもの）」とも呼ばれています。朝食に手軽に取り入れやすいため、生卵からゆで卵、目玉焼きなどさまざまな調理法で楽しみましょう。

☆田悟さんの朝ごはんで真似したいポイント☆

・主食・主菜・副菜がそろった彩りのよい朝ごはんです。
・旬の地場産食材を多く活用し、「富山型食生活*2」を実践しています。
・にしんの糀漬けなどの伝統料理を取り入れることで伝統の味を楽しみましょう。

朝レボホームページ No. 1006637
小矢部ブランド認定品 ホームページ
富山型食生活 ホームページ

＊2「富山型食生活」とは、富山米と新鮮な魚介、旬の野菜、肉などの旬の地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い食事をできるだけ家族そろって楽しむ食生活です。

次回の「やっぱりしっかり朝ごはん～おやべ朝食レボリューション～」は令和9年1月を予定しています!!

問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8606