



イースト歯科クリニック

健口レシピ

糖尿病

糖尿病とは、血糖値を下げるホルモンが充分に働かず、血糖値が高い状態が慢性的に続く病気です。糖尿病は歯周病の原因になることや放っておくと重篤な合併症を招くこともあります。



糖尿病になる要因

食生活の乱れ

肥満

運動不足

ストレス

糖尿病予防の為に普段の食事で積極的に摂る事をオススメする栄養素が**ビタミンB1!**

血糖値を下げるよう働きかけて、血糖値を安定にする効果があります。ビタミンB1は、豚肉、玄米、アジ、さんま、高野豆腐、きのこ類などに多く含まれています。



ビタミンB1の働きを助けてくれるのが玉ねぎ！

材料（1人分）

- 豚ロース薄切り肉（脂身なし） 75g
 - 小麦粉 1g(小さじ1/3)
 - 玉ねぎ 40g
 - サラダ油 小さじ1/2
 - キャベツ 30g
 - トマト 1/4
- A
- しょうが（すりおろし） 3g
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/3

作り方

- 1 豚肉の両面に薄く小麦粉を振る。
- 2 玉ねぎは1cmくらいのくし切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、豚肉を入れて両面焼く。火が通ったら取り出す。
- 4 フライパンに玉ねぎを入れ、しんなりしたら豚肉を戻し入れ、弱火にし、混ぜ合わせたAを加えて絡める。
- 5 器に盛り、付け合せの千切りキャベツとトマトを添えたら完成！

情報提供：厚生労働省 e - ヘルスネット [e-healthnet.mhlw.go.jp]

お口の健口から身体の健康を守ていきましょう。
気になることや相談があれば、スタッフまでお気軽にお声掛けくださいね。

イースト歯科クリニック

広島市南区段原南1-3-53
広島イーストビル 2F (MaxValu 横)

082-567-0505