

## シリーズ野菜 ①

今は一年中、ハウス栽培などで豊富な種類の野菜が手に入ります。とはいえ、いちばん味がよく、栄養価が高い上に価格が比較的安いのが旬の野菜たち。

「シリーズ野菜」では、旬の野菜を賢く食べる方法をご紹介します。



### グリーンアスパラガス *edible asparagus*

たんぱく質、食物繊維など太陽の恵みをたっぷり含んだ緑黄色野菜！

#### ●栽培・収穫●

グリーンアスパラガスは比較的冷涼な気候で生育がよく、夜は低温が適していることから、国内でも北海道が主力産地で全国第2位の生産量があります。

#### ●栄養成分・効用●

たんぱく質、糖質、食物繊維が多く、カリウム、リンが多く含まれています。アミノ酸では、うま味成分のアスパラギン酸が多く、他に甘味成分のセリンなども豊富です。高血圧の予防効果があるといわれているフラボノイド色素のルチンも含まれています。

#### ●選び方●

- ①茎がまっすぐで、色は均一で鮮やかなもの。
- ②葉はよく締まっており、開いていないもの。
- ③根元部分はみずみずしいものが良く、変色したり乾いて繊維が目立つものは避ける。

#### ●調理法●

ゆでて調理することの多いアスパラガスですが、水に溶け出るビタミン類などの栄養価を考え

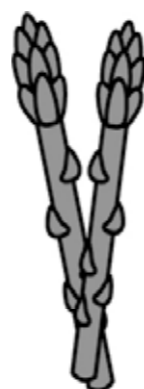
ると焼く、炒める、揚げるなどの調理法が適しています。新鮮なものは短時間の加熱でやわらかく、風味よく調理できます。加熱の際は火の通り過ぎに注意しましょう。

#### ●保存方法●

鮮度が落ちやすく、甘さも時間とともに少なくなるので、なるべく早く調理します。新聞紙で軽く包み、上部は開放した状態で冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。

#### ●トピックス●

アスパラガスから抽出したエキスに、ストレスから細胞を守る「ストレスたんぱく質」の量を増やす作用があることが学会発表されました。血液中の抗ストレス作用がマウス実験で確認され、自律神経失調症や胃潰瘍などのストレス性の疾患の予防や治療に効果があり、道内の企業が道産のアスパラガスにより平成24年中に商品化を目指しています。



## 巡回健康バス一般開放日は 5月17日(木) です



巡回健康バス一般開放日は5月17日(木)午前10時から午後4時までです。脳のトレーニングができる機器がありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。

### ☆お知らせ☆ 母子手帳発行の際には 事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳の発行を行っていますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。

事前に、トリムセンター (☎66-1311) までお電話ください。



## いきいき健康計画21 in しかおい 最終評価の結果③



## 血糖値が高めの方は、依然として多い！

最終評価によると、20～79歳の425人に実施した血液調査で、糖尿病の疑いがある方の割合は10年前に比べて減少し、目標を達成できました(表1)。しかし、血糖値が高めの方は、男性の4割、女性の3割と、依然として多い結果に(表2)。また、40～74歳を対象とする特定健診では、男性の75.8%、女性の76.0%がこれに該当します。今、鹿追町でも糖尿病の発病予防・悪化予防が課題となっています。



(表1) 糖尿病の疑いのある(HbA1c<sup>\*</sup> 5.6%以上)人の割合 (%)

	平成13年度	平成22年度	目標値	最終評価
男性	9.9	7.6	9.9	目標達成
女性	10.1	7.6	10.1	

(表2) 血糖値が高め(空腹時血糖 100mg/dl 以上または HbA1c<sup>\*</sup> 5.2%以上)の人の割合

①男性 (%)							
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全体
平成13年度	30.0	20.0	30.0	50.0	63.3	65.4	45.4
平成22年度	4.8	23.8	35.7	47.6	66.7	55.6	41.2

②女性 (%)							
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	全体
平成13年度	11.1	11.1	20.8	37.5	73.1	51.9	37.0
平成22年度	13.3	3.7	18.5	24.0	45.5	67.9	29.9

※ HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー) の表記が変わります

HbA1cとは、過去1～2カ月間の血糖値の平均を反映する検査値で、平成24年4月より国際基準に沿った値に移行しました。(特定健診などの健診を除く) そのため、今までの日本独自の値よりも約0.4%高くなります。なお、今回は日本独自の値で算出しています。

## 高血糖の方は、今こそ、糖尿病の発病を防ぎましょう

高血糖は自覚症状が出にくいいため放置しがちになってしまい、症状が出る時には深刻な合併症を引き起こすことがあります。それを防ぐためには、健診で自分の健康状態を知ることです。

ご不明な点・ご相談は  
福祉課食育健康推進係 (☎66-1311)  
までご連絡ください。

### ～糖尿病を予防する7か条～

1. 肥満を予防しよう
2. 野菜をたっぷり摂ろう
3. 1日3食、決まった時間にゆっくり食べよう
4. 甘いものや油っぽいものは食べ過ぎない
5. ながら食いはやめよう
6. 適度に運動しよう
7. 毎年、健診を受けよう

