

# 健康は食にあり

今年のテーマは、  
『**血糖値**』だよ！  
気にしている人  
集合！！



9月4日(水)

- テーマ: 「HbA1C」が高いといわれた！  
どうしたらいい？
- 講師: 尚絅学院大学  
准教授 稲村 なお子先生



10月4日(金)

- テーマ: 血糖値改善！  
1食120gの野菜を  
手軽にたっぷり食べよう
- 講師: 柴田 恵子先生



## 《レシピ》

- さけとキノコの  
しょうゆクリームソース
- 豆とブロッコリーの  
スペイン風オムレツ
- 鶏肉と青菜のオイスターソース炒め
- オクラ汁 ● 雑穀ごはん
- ※野菜は、1食あたり  
160gだよ！



11月15日(金)

- テーマ: 地中海方式の食事  
に学ぶ血糖値改善  
レシピ
- 講師: 柴田 恵子先生



## 《レシピ》

- 豚肩ロース肉の  
パプリカソテー
- 彩り野菜のナゲットギリシャ風
- ベーコンとごぼうのスープ
- ごはん



12月13日(金)

- テーマ: はじめての薬膳料理
- 講師: 薬膳コーディネーター  
中川 歩美先生



## 《レシピ》

- 搾菜としらすの  
炊き込みご飯
- 簡単薬膳スープ
- キクラゲ入りひじきの煮物
- トロトロ杏仁豆腐

