

2010年8月26日

各位

会社名 マックスバリュ東北株式会社
代表者名 代表取締役社長 宮地邦明
(コード番号 2655 東証第2部)
問合わせ先 総合企画室 佐藤昭一
(電話 018-847-2792)

秋田県 糖尿病予防啓発事業 協賛企画
「糖尿病を防ぐレシピ」試食会実施のお知らせ

マックスバリュ東北株式会社（本社 秋田市）では、社団法人 秋田県栄養士会・糖尿病予防啓発促進事業プロジェクトチーム（秋田県委託事業）の推進する「秋田県 糖尿病予防啓発事業」に賛同し、店内でのレシピ配布や試食会の実施により糖尿病予防の普及活動に協賛してまいります。

秋田県では糖尿病による死亡率が人口10万人対16となっており、全国でワースト3位にあたります（2008年統計）。生活習慣病の一つである糖尿病の発症には様々な要因が関わっていますが、食生活を要因とする影響も大きく、その予防法は大きな関心事項となっております。

秋田県健康推進課ではこの糖尿病について、予防につながる食生活を中心とした生活習慣の普及啓発を進めています。中でもその事業委託を受けた社団法人 秋田県栄養士会は、本年春から年4回を目標に糖尿病予防啓発事業の一環であります「糖尿病を防ぐレシピ」の配布を進めてこられ、当社でもその活動に賛同し秋田県内の全36店舗にレシピを設置し周知に努めてまいりました。

このたびはマックスバリュ広面店にて、秋田県 糖尿病予防啓発事業への協賛企画として「糖尿病を防ぐレシピ」のメニューの一つであります「ゆで豚のマリネ風」をお客さまに召しあがっていただく試食会を開催いたします。同時に社団法人 秋田県栄養士会の栄養士がその場での簡単なアドバイスやご説明をし、レシピの配布を行うことで、よりよい食生活の啓発活動を行います。

マックスバリュ東北株式会社では、今後もお客さまへ健康的な食生活を送るための情報のご提供に努めてまいります。

記

【「糖尿病を防ぐレシピ」試食会について】

実施店舗：マックスバリュ広面店 （住所）秋田市広面字堤敷19
(電話) 018-834-2828

実施日時：2010年8月29日（日）午後3時から

試食数：200食

内容：ご来店のお客さまへ向け、社団法人 秋田県栄養士会・糖尿病予防啓発促進事業プロジェクトチーム（秋田県委託事業）の制作した「糖尿病を防ぐレシピ」の一つである「ゆで豚のマリネ風」の試食会を行います。同時に秋田県栄養士会の栄養士による食生活のアドバイスやレシピの配布をいたします。

(「ゆで豚のマリネ風」レシピ)

糖 尿 病 を 防 ぐ レ シ ピ

summer recipe
夏編

ゆで豚のマリネ風

～夏バテ解消の一品です～

POINT 豚肉に含まれるビタミンB1には炭水化物をエネルギーに変える働きもあります。

材料(4人分)

豚もも肉…200g 酒…大さじ8 玉ねぎ…120g
にんじん…40g きゅうり…40g セロリー…60g
おろしにんにく…小さじ1 市販の味ぽん…大さじ3強

作り方

- ① 豚肉は酒を入れた湯でさっとゆで、ザルにあげる。
※ザルあげた後に冷水に浸すと肉がシャキッとします。
- ② 野菜を千切りにする。
(にんじんはさっとゆでてでも良い。)
- ③ 豚肉と野菜を混ぜ、おろしにんにくを加えた味ぽんに混ぜ合わせる。

☆1時間くらいおくと味がなじみ、香りがたって
いっそうおいしい

栄養量(1人分)

エネルギー: 175kcal	脂質: 2.3g	蛋白質: 12.3g	1日の野菜摂取量 (目標量350g)
炭水化物: 7.5g	塩分: 1.0g	食物繊維: 1.1g	緑黄色野菜: 10g (15%)
			淡色野菜: 55g (19%)

ADVICE

● **エネルギーダウンするコツ**
豚肉は茹でること、油分を落とせます。
(揚げる→炒める→煮る・茹でる)
豚バラ肉→豚もも肉にかえただけで40%のエネルギーダウンになりました。さらに、マリネドレッシングを使わずに油分のない味ぽんを使用しているのでエネルギーダウンになっています。

(社)秋田県栄養士会・糖尿病予防啓発促進事業プロジェクトチーム(秋田県委託事業) 作成

以上

【お問合せ先】 マックスバリュ東北株式会社 総合企画室 TEL: 018-847-2792