

すすめ!

しんじゅく

健康フレンズ!!

Vol.27

2型糖尿病を予防しましょう

生活習慣等が要因で発症する2型糖尿病は、初期には症状がほとんどありませんが、放置すると病気が進行し、深刻な合併症を引き起こすこともあります。定期的な健診の受診と、運動・食事等の生活習慣の見直しにより、発症や重症化を予防することができます。

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)…赤血球のヘモグロビンのうちブドウ糖と結合しているものの割合で、血糖値が採血時点での指標であるのに対し、採血前1～2カ月間の平均血糖値を反映し、血糖コントロール状態の指標となります。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930



健康診断1週間前

去年の血糖値が高めだったから

今日から控えるよ…

えっ!? 今日から?

HbA1c(※)値は過去1～2カ月の血糖値の平均だから

今日から気を付けてもよくならないのよ

そうなんだ…

① ② ③ ④

糖尿病の怖さは自覚症状がないこと

進行すると命に関わる合併症になることもあるのよ

どうしょ…

① バランスの良い食事

② ストレスの解消

③ 定期的な運動

④

予防できることはたくさんあるわよ!

よ～し 頑張るぞ!



広報動画

【新宿区×目白大学】

ぜひご覧ください

しんじゅくReサーチ

区では、目白大学と協働し、新たな動画シリーズ「しんじゅくReサーチ」を制作しています。皆さんにもっと知っていただきたい区の魅力や制度など、さまざまな情報を若者の視点でコンパクトにまとめてお伝えします。

区公式YouTubeチャンネル「新宿区チャンネル」(右二次元コード。HP <https://m.youtube.com/user/CityShinjuku>)で配信しています。ぜひご覧ください。

第1弾はこちら!!

若者におすすめの

写真スポット

▶ <<新宿駅周辺>>あつ!と驚くアートな壁

▶ かくれんぼ横丁で映え写真かくれんぼ

▶ 視覚も味覚も大満足◎レトロ喫茶特集

問 区政情報課広報係 ☎(5273)4064・☎(5272)5500




制作の様子

新宿

うまいもの

Search

今月のキーワード

素材にとことんこだわる、和菓子のお店を教えて!

07 神楽坂 五十鈴

◆所在地／営業時間 神楽坂5-34(都営大江戸線牛込神楽坂駅徒歩2分) ☎(3269)0081 午前9時～午後7時30分(日曜日、祝日等を除く(こどもの日、お彼岸は営業))



戦後間もない昭和21年創業の和菓子店で、現在は2代目とご子息を中心に店を切り盛りしています。先代が常に口にしていたのが「素材にこだわりぬく」ということ。餡には、最上級の北海道産大納言小豆を使用し、看板商品の一つ「神楽坂どら焼き」に使用する黒糖は、数ある中から選び抜いた高品質の波照間糖を使っています。また、団子等に使用する上新粉は、多くの和菓子店が問屋から購入する中、なんと店で米を挽き製粉しています。

手間暇を惜しまないのは、味を妥協したくないから。添加物などは加えず、素材の味やおいしさを最優先して和菓子を作り続けています。香料も人工のものは一切使用せず、例えば柚子の餡は、生の柚子の皮をすりおろして香り付けしています。「さまざまな年代の方に愛されるお菓子を作りたい」という五十鈴の思いと味に魅了され、帰省の手土産や贈り物などを求めて多くの方が訪れています。

スタッフのイチオシ!



神楽坂どら焼き

空気をたっぷり含ませ、ふっくらさせた生地につぶ餡を手包みしています。小豆の味がしっかり感じられて絶品!