

本当はコワイ 糖尿病

～健診結果を見直してみましよう～

11月14日
世界糖尿病デー

秦野市の成人のうち、約4人に1人が
糖尿病または糖尿病予備軍といわれています。

1年に1度は健診を受け、結果を見直しましょう！

明日からもイキイキ元気に生活するために
ちょっと役立つ知識をお届け♪

始める！ 広がる！ はだの 健康スタイル

2021年9月発行
Vol.3

高血糖を放置するとどうなるの？

インスリンが十分につくられない

インスリンの働きが不足

インスリンの効きが悪い

筋肉や肝臓での糖の取り込みが低下

高血糖

糖尿病

高血糖の状態は全身の血管を傷つけ動脈硬化を進行させ、さまざまな病気の原因になります！

脳卒中 心筋梗塞 失明 下肢の切断 人工透析 認知症 など

血液検査でわかること！

◆ 血糖値 ◆

<空腹時血糖値・随時血糖値>

※健康診断の際の採血時点での血糖の値です

<HbA1c (ヘモグロビン・エー・ワン・シー) 値>

※血糖の1～2か月の平均的な値を示します

健康維持軍	生活習慣予備軍	生活習慣病
99以下	100～125	126以上

健康維持軍	生活習慣予備軍	生活習慣病
5.5以下	5.6～6.4	6.5以上

肥満は糖尿病の危険因子！

◆ BMI ◆

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
痩せ	標準	肥満



運動習慣を身に付けよう！

運動は、肥満を解消するだけでなく、インスリンの働きを高めたり、血糖値を下げる効果があります。無理せず続けられる運動を生活の中に取り入れましょう。



・ウォーキング



・家事の合間に筋トレ



・なるべく階段を利用する



秦野市にも運動講座があります。お問合せください。

・市の運動講座に参加する

お問合せ

秦野市役所 国保年金課・健康づくり課

☎0463(86)6874

★秦野市国民健康保険ご加入の方は、リーフレットの内容を実施していただくと、健康ポイントラリーの対象となります。



食のちからで健康になろう



毎日の食事で糖尿病予防

暑い夏が終わり、「食欲の秋」の到来です。
美味しい物が出回る季節、ついつい食べ過ぎてしまうということはありませんか？
そんな時期だからこそ日頃の食事を見直してみましょう。
糖尿病を予防する健康的な食事とは・・・



◆ 1日3食、食事の時間は規則正しく

昼食を抜いて夕食時にまとめて食べるというような「まとめ食い」や極端に夜遅い時間に食べるなど不規則な食事のとり方は、血糖値が急激に上がり糖尿病をまねきやすくなりますので、気を付けましょう。

◆ 栄養のバランスが良い食事を

ポイント 食卓には主食・主菜・副菜の献立を組み合わせる



主食

米飯・パン・麺類
血糖値を上げる糖質が多い主食は適量にしましょう。
とりすぎにも減らしすぎにも要注意！

主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品のおかず
たんぱく質の供給源。油脂に注意！

副菜

野菜・きのこ・海藻のおかず
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富！

～食物繊維のうれしい効果～

便秘予防のイメージが強いですが、食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。
満腹感も得られやすくなるので、野菜・きのこ・海藻はしっかりとりましょう。

食物繊維たっぷり♪きのこの肉巻き

◆【材料 4人分】

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ✓ 豚もも薄切り肉・・・200g | ✓ オイスターソース・・・大さじ1 |
| ✓ しめじ・・・100g | ✓ しょう油・・・大さじ1 |
| ✓ エリンギ・・・100g | ✓ みりん・・・大さじ1と1/2 |
| ✓ 片栗粉・・・小さじ2 | ✓ 酒・・・大さじ1と1/2 |
| ✓ 油・・・大さじ1 | ✓ こしょう・・・小さじ1/4 (0.5g) |
| ✓ 水・・・50ml(1/4カップ) | ✓ 付け合わせ(レタス、ミニトマト) |



エネルギー 173kcal
食塩相当量 1.1g

◆【作りかた】

- ① しめじは石づきを切り除き、小房に分ける。
- ② エリンギは5cm位の長さ、5mm位の厚さになるように切る。
- ③ 豚肉を広げて片栗粉を薄くまぶし、しめじ、エリンギを巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べて焼く。焼き色がついたら水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 水気がなくなったら、合わせておいた調味料を加え、照りが出るまで絡める。
- ⑥ お皿に盛り付け、付け合わせにレタスとトマトを添える。

動画でもいろいろな料理を紹介しています↓

Happy Dish Note YouTube

検索

