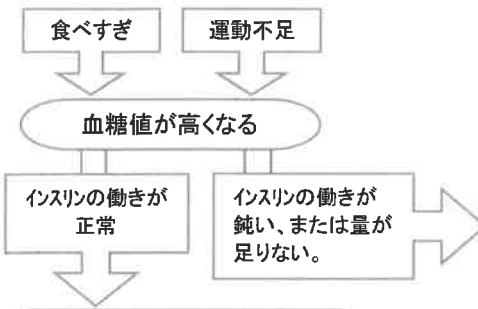


## 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から出る**インスリン**というホルモンの分泌量が不足したり、働きが十分でないために、からだのエネルギー源となるブドウ糖をうまく代謝(利用)できなくなる病気です。



**糖尿病予備群**  
ブドウ糖の細胞への取り込みが悪くなり、血糖値がさらに高くなる。

**悪化**  
高血糖状態が長く続くと、血管が傷んだり、神経の働きに障害が生じるため、全身にさまざまな合併症が引き起こされます。

### 糖尿病の3大合併症

- ◆**網膜症**  
成人の中途失明原因第1位
- ◆**腎症**  
新規人工透析導入第1位
- ◆**神経障害**  
悪化すると手足の切断も

**第4の合併症**  
◆**認知症**  
糖尿病でない人に比べ、2倍以上の危険性が高まる。

### 大血管症

- ◆**脳梗塞・脳出血**
- ◆**狭心症・心筋梗塞**
- ◆**下肢閉塞性動脈硬化症**

ブドウ糖は全身の細胞に運ばれ、エネルギー源として利用される

**健康**

まずは健診でチェック！

<空腹時血糖値と判断基準>  
正常型・・・110ml/dl未満  
境界型・・・110～125mg/dl  
糖尿病型・・・126ml/dl以上  
(またはHbA1c 6.5%以上)

食生活の改善で  
糖尿病の  
発症・進行を防ぐ

## 食生活を見直してみよう！

### 腹八分目とする

肥満や血糖値上昇の最大の原因は、消費エネルギー以上に食べてしまうことにあります。  
○「まだ食べられるかな」という程度で終える。



### ゆっくりよくかんで食べる

満腹のサインが脳に伝わりやすく、食はずぎを防ぐことができます。  
○かみこたえのある食材や料理を選ぶ。  
○ひと口30回かむ。  
○かんでいる時には、箸をおく。

### 3食規則正しく

肥満を防ぎ、血糖値を安定させるためには、朝・昼・夕の食事量をなるべく同じにすることが大切です。  
○朝、食欲がわかない人は、夕食の量をもっと減らしてみる。  
○間食は控える。

### 食物繊維を多く含む食品

(野菜、海藻、きのこなど)を積極的にとる  
食物繊維は食後の血糖上昇をおさたり、便秘を解消し、体内の不要なものの排出を促す働きがあります。  
○毎食、生野菜なら両手1杯分、加熱した野菜なら片手分を目安に。



### 脂肪をとりすぎない

脂肪は肥満や動脈硬化を促進するので、できるだけ控えましょう。  
○洋食よりは和食を選ぶ。  
○「揚げる・炒める」より、「蒸す・焼く・ゆでる」のメニューを選ぶ。

### 食品の種類はできるだけ多くする

同じ食品を食べ続けたり、偏食したりせず、いろいろな食品をとりましょう。  
○めん類・丼ものといった単品メニューではなく、定食ものを選ぶ。



## 野菜ジュース・サプリと野菜の違い

野菜ジュースやサプリメント 100kcal/1本		野菜 80kcal/350g
	脳	噛むことで脳に伝わり味覚が育つ
かまない	口	かむ！
腹持ちが続かないので、胃を素通り...	胃	かさが増え腹持ちが良い。2～3時間かけてドロドロになる
インスリンが急出動！	すい臓	インスリンがゆっくり出動
一気に吸収！	小腸	腸の壁にへばりつき、糖や油、コレステロールの吸収がゆっくり
食物繊維が少ないので、大腸の動きが少ない	大腸	食物繊維が腸内細菌のエサになる免疫を高めガンの予防
腎臓大忙し とりすぎたビタミン類を尿へ	腎臓	尿酸やナトリウムを尿へ出す 高血圧・結石予防
便の材料がない	便	便の材料10～15%

1日分の目安量

350g =



## ベジファースト

ベジ(ベジタブル)・ファーストとは、食事の際、野菜から先に食べることを言います。  
具体的には、食事の最初に「食物繊維」が多く含まれている野菜や海藻類、きのこ類などの副菜を食べるようにします。

### <効果>

- ・血糖値の急激な上昇を抑える。  
⇒インスリンが過剰に出過ぎるのを防ぐ。  
⇒太りにくくなる。
- ・よく噛むことで、満腹感を得られ、食はずぎを防ぐ。
- ・野菜を食べる量が増え、結果的に栄養バランスも整いやすくなる。



お知らせ

食育月間  
パネル展示開催  
6月1日～29日まで  
役場2階 ロビーにて  
(午前9時～午後5時まで)