



糖尿病を予防しよう

【糖尿病ってなに?】

すい臓から分泌されるインスリンの不足や、インスリンの働きの低下が原因でおこる病気です。

『インスリンの働き』

インスリンはエネルギー源となるブドウ糖(血糖)を筋肉などの細胞にとりこませる働きがあります。インスリンが不足するとブドウ糖の消化がされず、ブドウ糖が血液中にたぶついている状態(高血糖)になります。高血糖が続くと糖尿病になるため注意が必要です。

【糖尿病の予防は?】

肥満を防ぐことが最大のポイントです。

1. 食 事

●野菜はたっぷりとうろろ

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。

●食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう

朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べるのはよくありません。ゆっくりよくかんで、時間をかけて食べましょう。

●甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない

甘いものや脂っぽいものはカロリーが高い食品のため食べ過ぎに気をつけましょう。

●ひとり分ずつ、取り分けて食べよう

大勢で大皿から食べると、どのくらい食べたかわかりづらいため、たくさん食べてしまいがちです。

●薄味にしよう

濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。素材の味をいかした薄味料理を心がけましょう。

●ながら食いはやめよう

テレビを見ながら、新聞を読みながらだと、食べた量がわかりづらいもの。また、よく味わえないため、満足感もありません。

●多いときは残そう

多いと感じたら、無理せずに残しましょう。

●お茶碗は小ぶりのものを使いましょう

お茶碗を小さくすると、1膳の量が少なくなるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

●調味料はかけずにつける

マヨネーズやドレッシングは、油が多く、カロリーが高い食品です。お醤油などの塩分は、高血圧の原因になり、糖尿病を悪化させます。直接料理にかけず、小皿にとってつけましょう。

●食品のエネルギーを知ろう

毎日食べるものがどのくらいのエネルギーなのかを知り、食品を選ぶときや食べるときの参考にしましょう。

2. 運 動

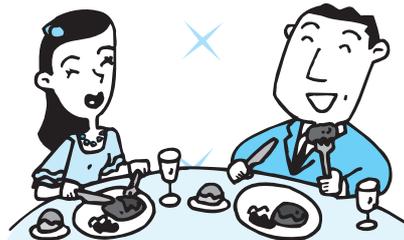
工夫をして日頃から体を動かすよう心がけましょう。

①歩いてみましょう

いつもより少しだけ大股で、少しだけ早く歩こう。

②こまめに体を動かしましょう

- ・買い物や外出は歩きで行く
- ・こまめに家中を掃除する
- ・エレベーター、エスカレーターを使わない
- ・庭や植木の手入れをする
- ・自動車の洗車をする



生活習慣病予防教室(ヘルスサポート 教室)を開催しています。

平成23年度は、特定健康診査の結果をもとに、40歳~69歳で中性脂肪140mg/dl以上またはLDL120mg/dl以上の方を対象に行っています。

問合せ 健康福祉課 (常北保健福祉センター内)
☎029 - 240 - 6550 (直通) ☎029 - 288 - 3111 (内線370)