

11月14日は世界糖尿病デー

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために国連により認定された、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する疾患啓発の日です。

日本では成人の8人に1人が糖尿病といわれ、予備軍を含めると5人に1人が罹患しており、もはや国民病と呼ばれています。

2型糖尿病は、食の欧米化や運動不足などが原因で起こる生活習慣病の一つです。血液の中の糖の値（血糖値）が高いまま何年間も放置してしまったり、急激に血糖値が上昇するような食事を続けると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気につながります。

この機会に、**血糖の急上昇や高血糖の状態を防ぐ食生活のポイント**を振り返ってみましょう！

食事は主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食(炭水化物)のみの食事は血糖値が急上昇しやすくなります。



規則正しく、1日3食食べる。

食事を抜いたり、まとめ食いをすると血糖値は安定しません。また、夜遅い時間や寝る前に食べることも避けましょう。



食べる順番は、野菜(副菜)から。

野菜・きのこ・海藻類に含まれる食物繊維が、糖の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を防ぐことができます。

ゆっくりよく噛んで食べましょう。



適度な運動をする。

適度な運動は、食事で増えた血糖を消費して血糖値を下げます。有酸素運動や無酸素運動を組み合わせ、無理のない範囲で行いましょう。



間食を控えましょう。

特に菓子パンや洋菓子、甘い飲み物は血糖を急上昇させる原因となります。

適正体重を維持しましょう。

肥満がある場合や体重の増加が大きい場合は、血糖コントロールの悪化を招きます。



治療の仕方には、個人差があります。食事療法について詳しく知りたい方は、管理栄養士が行う栄養相談をご活用ください。

栃木県HP <https://www.pref.tochigi.lg.jp>
世界糖尿病デー <https://www.wddj.jp/>

糖尿病情報センター <https://dmc.ncgm.go.jp>
令和元年国民健康・栄養調査



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



常備菜にして
食事の最初に！

材料〈4人分〉

えのき	200 g
生しいたけ	6枚
エリンギ	100 g
しめじ	100 g
☆粒マスタード	大さじ1
☆ごま油	大さじ1
☆酢	大さじ1・1/2
☆砂糖	小さじ1/2
☆しょうゆ	小さじ1・1/2
小ネギ	2本

作り方

- 1、えのきは半分の長さに切る。生しいたけは六つ割りにする。エリンギは半分の長さに切って縦四等分にする。しめじは手でほぐす。
- 2、☆の調味料を合わせておく。
- 3、小ネギは小口切りにする。
- 4、耐熱容器にきのこを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- 5、4を☆で和え、粗熱がとれたら器に盛り、小ネギを散らす。

1人分当たり エネルギー 65kcal 食塩相当量 0.5 g