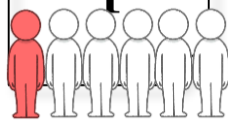


知って損なし！ 糖尿病にならないためにできること

みなさんは、「糖尿病」に対してどんなイメージを持っていますか？

糖尿病自体は痛くもかゆくもないので、気をつけようという自覚が生まれにくいのが恐ろしい一面です。
その危険な糖尿病、実は津久見市はとても患者さんが多いのです。

他人事じゃない！
津久見市(国保)は6人に1人は糖尿病



今、あなたの危険リスクは？

まずは自分が今どんな状況にあるのか確認してみてください。

健診時には要チェック！
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

糖尿病に関する検査項目は血糖値もありますが、血糖値は直前の食事に左右されやすく、普段の様子は分かりにくいのです。一方HbA1cは過去1〜2ヶ月の平均血糖値を反映しているため、普段の様子が分かります。
【基準：HbA1c 6.5%以下】

血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンは、一生に分泌される量が人それぞれ決まっています。
なので、それをどれだけ大切に使えるかが、糖尿病の発症や重症化を左右する大切なポイントになるのです。

無限に出る人は1人もいない、限りあるインスリンを大事に使おう。

どうすれば予防できる？

● **食事は3食食べる**

欠食すると、カロリーは減ってもインスリンは逆に過剰分泌される！

● **ごはんなどの炭水化物、魚や肉・大豆製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミン・ミネラルを組み合わせた食事**

● **よく噛んで食べる**

● **朝食は3時がおすすめ**

● **野菜のおかず(芋系よりも葉野菜が◎)を食べあげてからごはんに移る**

● **食後30分〜1時間後にウォーキング(食事の片付けなどの家事も◎)**

減ってもインスリンは逆に過剰分泌される！

量は、みかんなら1日2個が目安です。

運動すること、筋力アップ、血糖がスリ、インスリン節約

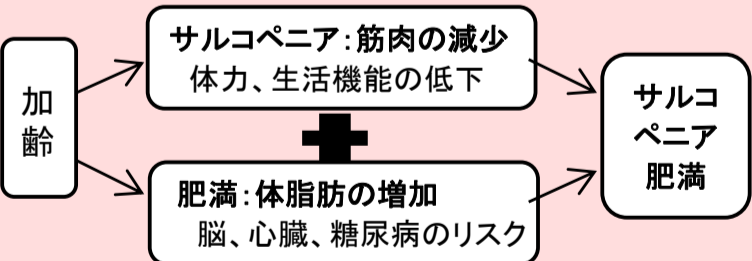


対策に詳しい
糖尿病の
知識を
知ると
健康は、
いかに
重要か
お話し
ください。
地域の
企業サ
ロンの
出張講
話も行
います。

週1体操コラム

サルコペニア肥満に注意！

サルコペニア肥満とは、加齢や身体活動不足で筋肉が減り、脂肪は蓄積されている状態を言います。



筋肉が減れば余ったエネルギーは脂肪になります。筋肉が減った分、脂肪に変わるため、体重や体型に変化が現れないので、知らないうちに進行していることが多いです。また、脂肪は、高血圧等の生活習慣病の原因の物質が分泌されます。そのため、サルコペニア肥満を放置しておくと、メタリックシンドローム以上に生活習慣病のリスクが高まり、最悪の場合、寝たきりになるリスクが高まると言われています。一番の原因は体を動かさないことです！運動をしなければ20代をピークに筋肉は落ちていきます。予防・対策のために、筋力トレーニングが必要です。めじろん元気アップ体操は筋力アップも含まれています。ぜひ、一緒に行いませんか？

糖尿病にならないための「果物の食べ方」

1. 柑橘系など酸味のあるものをえらぶ
2. 1回より2回に分けて食べる
3. りんごは皮ごと、みかんは房ごと食べる(繊維アップ！)
4. ジュースより、固形をえらぶ
5. 果物だけより、ヨーグルトに混ぜる
6. 寒天、ゼリーに混ぜて固める

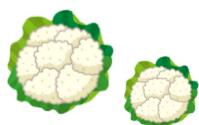


食べよう！旬野菜

『カリフラワーのフライ』

【2人分】

- ・カリフラワー 1/2株
- ・卵 1/2個
- ・片栗粉 大さじ4
- ・塩 少々
- ・揚げ油 適量



- ①カリフラワーは食べやすい大きさに切り、小房にする。
 - ②ボウルに卵を溶き、片栗粉も加えてドロドロ状のバター液を作る。
 - ③180度に温めた油で、カリッと揚げる。
 - ④食べる前に塩をふりかける。
- ★★衣にカレー粉を混ぜて簡単アレンジ♪