

今月の  
HEALTHY 情報

自分を守るのは自分だけ！！

## 糖尿病にならないために

糖尿病はご存知の方が多いと思いますが、なぜ高血糖になってしまうのか知っていますか？  
今回は、そのしくみについてお伝えします。

### 食事を摂ると…

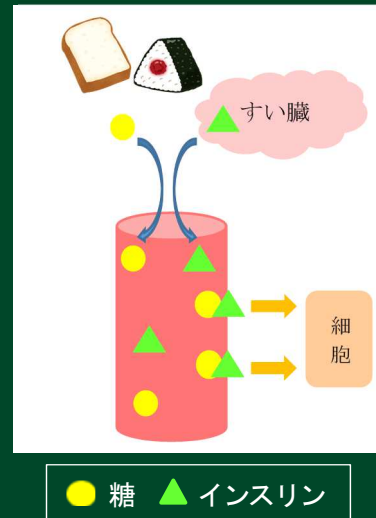
① 食べ物の糖が血管内に吸収される。

血糖値上昇

② 糖が血液中に増えることで、膵臓からインスリンが分泌される。

③ インスリンにより、糖は全身の細胞に取り込まれる。糖はエネルギーとして使われ、余った糖は脂質として貯蔵される。

血糖値低下



インスリンには、血糖値を下げる働きがあり、糖の摂取量が多いほど、インスリンもたくさん分泌されます。しかし、インスリンの分泌が少なかったり、インスリンが上手に働かなくなると血糖値が下がりにくくなります。この状態が**糖尿病**です。健康維持のために血糖値が急激に上がらないような食事を心がけることが大切です。

### ひとくちメモ GI値 (グリセミック・インデックス) とは

食後血糖値の上昇度を表した値のことです。血糖値を上げる度合いやスピードは食物によって異なり、GI値が低い食物ほど血糖値は上がりにくいと言われています。食後の血糖値の上がり方は、調理方法、食べ方、組み合わせによっても異なります。血糖値の上昇を抑えるためにも、GI値の低い食物（海藻、きのこ類、ほうれん草やレタス、ブロッコリーなど）と一緒に食べるようにしましょう。

### 糖尿病 Q&A

Q. うどんが原因で糖尿病になるって本当？

A. ごはんやパンなど主食の中で特にうどんが糖尿病になりやすいというわけではありません。しかし、つるつると食べやすいのでいつもお腹いっぱい食べたり、おかず代わりにおにぎりやお寿司と食べたり、早食いの習慣がある場合には要注意。食後の血糖値の急上昇を引き起こし、やがて肥満や糖尿病につながる可能性があります。野菜のおかずやおでんと一緒にゆっくり食べるなど食べ方を工夫して、糖尿病を予防しましょう！



## 今月のトピックス

11月14日は世界糖尿病デーです。

今年も全国で糖尿病の早期発見と治療の継続の大切さを呼びかけるイベントが開催され、各地の著名な建造物等が、世界糖尿病デーのシンボルカラーであるブルーにライトアップされます。県内では6か所でブルーライトアップが行われますので、是非、お近くのところへ足をお運びください。

白鳥病院駐車場	11/ 7(月)~14(月)	日没~夜明
琴弾公園・銭形	11/14(月)~20(日)	日没~22:00
丸亀城	11/14(月)~20(日)	17:00~24:00
玉藻公園	11/14(月)~20(日)	日没~23:00
土洩海峡	11/14(月)~20(日)	17:00~21:00
さぬき市民病院	11/14(月)~20(日)	17:00~21:00



糖尿病は世界の成人人口の約 8.8%である 4 億 1500 万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間 500 万人以上の方が合併症などが原因で亡くなっています。ご自分やご家族と一緒に糖尿病について考えてみませんか？

## お手軽野菜料理レシピ

### サラダハウレンソウのマスタード和え

材 料 2人分

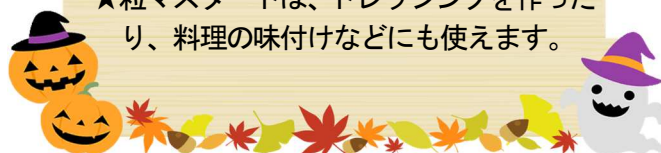
サラダハウレンソウ	1束	
ベーコン	2枚	
しめじ	1/2株	
オリーブオイル	小1	
塩・こしょう	少々	
A	粒マスタード	大1/2
	はちみつ	小1
	酢	大1/2



★サラダハウレンソウを使うと、アクが少ないので茹でる手間を省けますよ。

★粒マスタードは、ドレッシングを作ったり、料理の味付けなどにも使えます。

- ① Aを混ぜておく。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、ベーコンとしめじを炒める。ある程度火が通ったら、サラダハウレンソウを加えさらに炒め、塩こしょうをふる。
- ③ ①と②を和え、器に盛りつけたら完成！



合言葉は「1日3食 まず野菜！」