

先月公表された平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、糖尿病が強く疑われる人は全国で約1,000万人と推計され、増加傾向にあります。また、患者調査(厚生労働省)では、香川県の糖尿病の患者割合が全国平均より高くなっています。あなたは、そしてあなたのご家族は、大丈夫ですか？

今月の  
HEALTHY 情報

## 糖尿病にご注意

### HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは・・・

血液中の糖の状態を表し、ヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、過去1～2か月の血糖値の状態が分かります。

### 血糖値とは・・・

採血をした時のブドウ糖の量で、食後に高くなり、2時間ほどで下がります。

### ー 食生活で気をつけることー

#### ○ 野菜はたっぷり食べよう

野菜は、低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なので、肥満防止につながります。野菜から食べるとより効果的です。

目標：野菜 350g / 日以上



#### ○ 食事は規則正しく、時間をかけて食べよう

朝食を抜いたり、寝る直前に食べたりすることは肥満のもとです。食事は、ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。

#### ○ GI 値の低い食材を組み合わせよう

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、GI 値が低い食物(海藻、きのこ類、ほうれん草やレタス、ブロッコリーなど)ほど血糖値は上がりにくいと言われています。

#### ○ ひとり分ずつ、盛り付けよう

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

#### ○ ながら食いはやめよう

テレビを見ながら、新聞を読みながらといった「ながら食い」も、食べた量が分かりづらく、満足感もありません。



### 早期発見のため、 定期的に健診を受けましょう！

健診の結果は、今の自分自身のからだの状態が分かりますが、昨年との状態、一昨年の状態と経年変化も見てください。HbA1c 値が上昇していたら、保健指導の対象ではなくても、生活習慣・食習慣に気をつけましょう。

### 糖尿病 Q&A

#### Q 糖尿病の運動療法って大事？

A 糖尿病の治療の基本は、食事療法、運動療法です。運動を定期的に行うことで血糖値を下げる働きをする「インスリン」というホルモンの働きがよくなるので、治療のためだけでなく、糖尿病予防のためにも運動を習慣化しましょう。運動を制限されている場合は、医師にご相談ください。

# 11月14日は「世界糖尿病デー」

**世界糖尿病デー**は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機構）が制定し、2006年に国連に認定されました。

現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となっており、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。



県下6か所でブルーライトアップ実施！

11月1日～11月14日 白鳥病院

11月13日～11月19日 玉藻公園・丸亀城・琴弾公園銭形

土淵海峡・さめき市民病院

(香川県糖尿病対策推進会議)

## お手軽野菜料理レシピ

### ほうれん草とかにかまのあえもの

材 料	(2人分)
ほうれん草	1束
かにかま	4本
卵	1個
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり、軽く絞り、4～5cmの長さに切る。
- ② かにかまはほぐす。
- ③ 炒り卵を作る。
- ④ ①②③と調味料を和える。



ほん酢で味付けをしてもおいしいですよ♪