

明日もきつと HEALTHY LIFE

第43号
2018年10月19日
香川県

11月14日は世界糖尿病デーです。毎年、この日を中心に全世界で糖尿病啓発キャンペーンが行われ、糖尿病予防や治療の重要性などについて知る機会となっています。
皆さんは、糖尿病についてどれくらい知っていますか？今回は、糖尿病についてお話します。

今月の
HEALTHY 情報

知って防ごう糖尿病

糖尿病とは？

糖尿病は、血糖値が高い状態が長く続く病気です。
血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷み、様々な合併症を引き起こします。



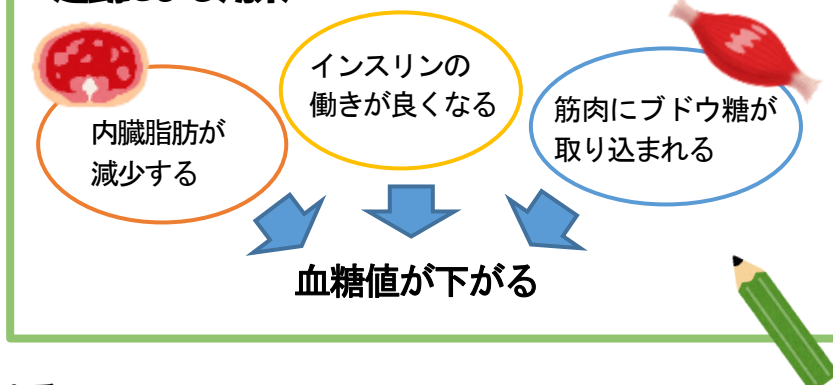
高血糖を防ぐには？

①運動習慣をつける

いきなり運動をすることは難しいですが、近場への移動は歩く、2~3階程度は階段を使うなど日常生活の中で少しずつ運動を取り入れてみましょう。



運動による効果



②健康的な食生活を心がける

食事は腹八分目にする

食べ過ぎは、余分なブドウ糖を作る原因となり、血糖値が高い状態が続きやすくなります。食事はゆっくりよくかんで、食べすぎを防ぎましょう。



食事を抜かない

欠食をすると、次の食事で血糖値が上がりがやすくなります。規則的な食事を心がけましょう。



1日3食 まず野菜！

野菜をしっかり食べましょう。野菜から食べると、糖質の吸収が穏やかになり、血糖値の急激な上昇が抑えられます。



健康的な生活習慣で糖尿病予防＋定期的な健診を！

健診で糖尿病を疑われたら？

まずは病院を受診しましょう。平成28年度糖尿病実態調査によると、糖尿病の治療を中断した人は中断しなかった人に比べ、三大合併症の併発率が高いことがわかりました。合併症を防ぐためにもしっかり継続して治療を受けましょう！

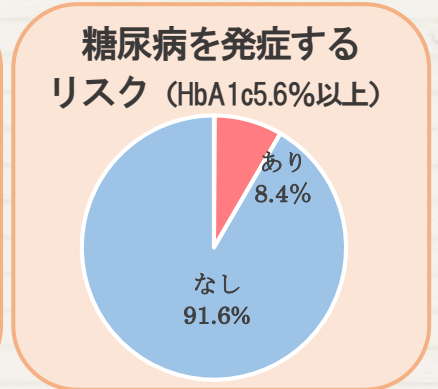
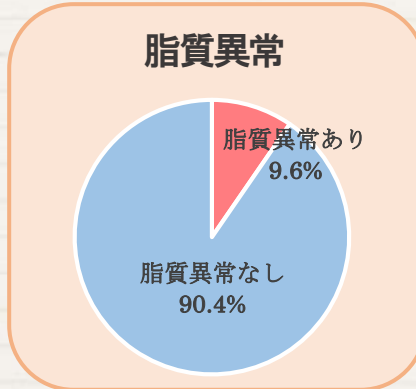
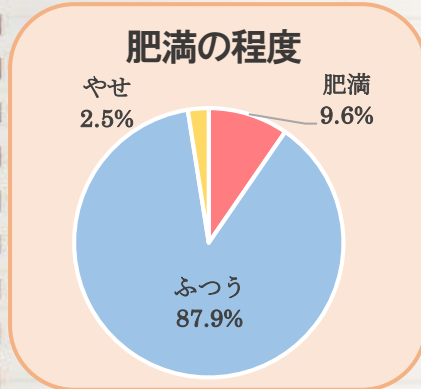


しっかり治療して、
重症化を予防しよう

平成29年度

小児生活習慣予防健診の結果がまとまりました

香川県では、子どもの生活習慣病を予防するため、小学4年生（16市町7647人）を対象に、血液検査や生活習慣調査を実施しています。



子どもだけでは望ましい生活習慣を身に付けることは難しいので、

家族ぐるみで健康的な生活習慣を目指しましょう！

家族
みんなで



お手軽野菜料理レシピ

🌸 れんこんのカレー焼き 🌸

材料	(2人分)
れんこん	1/2 節(5 cm程度)
酢	適量
片栗粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
油	大さじ1
細ねぎ	適量



- ①れんこんは皮をむいて5mm程度の輪切りにし、酢水につける。細ねぎは小口切りにする。Aは混ぜておく。
- ②①のれんこんの水気をとり、ビニール袋に入れ、しょうゆで下味をつける。
- ③②のビニール袋にAを入れ、振り混ぜる。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③を並べておく。
- ⑤時々裏返ししながら弱火で焼き、焦げ目がついたら皿に盛り付け、細ねぎをふりかける。

- ★カレー味でお箸が進みます。れんこんを薄めに切るとパリパリに、少し厚めに切るとシャキシャキで食べごたえのある1品になります。お好みの厚さで試してみてくださいね。
- ★忙しい時には、スライスした水煮のれんこんを使用すると、簡単に作ることができます。