

## 糖尿病とうどんの 気になる関係

「香川県と言えばうどん!」、「香川県民は糖尿病が多い」ということから「うどんが糖尿病の原因だ!」と思っていないですか?確かにうどんだけを食べて、食後血糖値が急激に上昇し、糖尿病になりやすい栄養バランスの悪い食事となります。つまり、「うどん」が悪いのではなく、大切なのは「食べ方」です。



やってみよう!

栄養バランスを考えた うどんの食べ方

ワン・ツー・スリー!

1 2 3

♪**その1** うどんだけ又はうどんとおにぎりや寿司など、主食だけの組み合わせは避けましょう。



♪**その2** うどんに野菜を使った料理(おでんの大根、かき揚げ、小鉢など)を組み合わせましょう。野菜を使った料理がない時はわかめうどんやしっぽくうどんがオススメです。

♪**その3** さらに!!タンパク質を多く含む料理(おでんの肉・卵・豆腐、鶏や魚介類の天ぷらなど)を組み合わせ、早食いににならないようにゆっくり食べましょう。

**糖尿病の発症や重症化を防ぐために、  
生活習慣(食事や運動)を見直したり、定期的に健診を受けるようにしましょう。**



### やっていますか? マイチャレかがわ!

「マイチャレかがわ!」のアプリやお住まいの市町窓口で配布している記録用紙を利用し、個人で決めた健康づくり目標「マイチャレンジ(マイチャレ)」達成や歩数などによって得られるポイントを貯めると、お得で嬉しい特典がいっぱい!楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか?

無料ダウンロードできます!



マイチャレかがわで検索  
(<https://mychalle-kagawa.com>)



world diabetes day

### 11月14日は 世界糖尿病デーです。

この日を中心に世界160カ国の10億人以上が参加して、糖尿病予防や治療継続の重要性を周知啓発します。

香川県ではカマタマーレ讃岐公式戦会場にて糖尿病予防啓発イベントを開催します。

日時: 2019年11月17日(日)  
10:00~13:00

参加無料!

場所: Pikara スタジアム カマタマ広場

内容: HbA1c測定\*(無料)、栄養相談、食育ゲーム

\*糖尿病治療中の方を除く20~49歳までの香川県民先着60人

詳しくは添付チラシをご覧ください。