

長生地域の4人に1人！

糖尿病・糖尿病予備群^(※)

～ 定期健診・受診で発症と重症化予防を ～

- ★ 糖尿病はインスリン(ホルモン)の不足や作用低下で、血糖値の上昇を抑える働きが悪くなり、**高血糖が慢性的に続く病気**です。放置すると、神経障害・目の網膜症・腎症を招く恐れがあります。

【特定健診にて保健指導となる基準】

空腹時血糖が100mg/dl以上または HbA1c(糖化ヘモグロビン) 5.6%以上

- ★ 糖尿病の予防・改善には、**生活習慣の改善**(1次予防)、発症後コントロールによる**生活の維持**(2次予防)、**合併症の発症予防**(3次予防)がとても大切です。

(※) 令和2年度特定健診・特定保健指導のデータ集計結果より(長生地域の40～74歳対象)

【参照 厚生労働省HP 生活習慣病予防のための健康情報】

グー・パー食生活で健康づくりをはじめましょう！

グー・パーはおかすのおおよそのめやすです



主菜は

「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ **厚さ2cm**をめやすに！

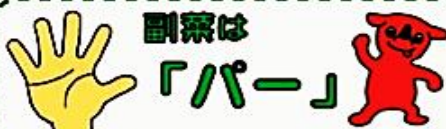


・グーのかたまりの
大きさではありません！



主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は

「パー」

副菜の1食分の量は
パーに **たっぷり**をめざして！



片手の上に
なるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



夜間の食事が遅い
時刻になる方へ

- ①たんぱく質や野菜を
組み合わせる
- ②砂糖入りの飲料や
スナック菓子は控えて、
糖質や脂質の
摂りすぎに注意する

「今より10分多く体を動かそう」 (+10プラス テン)

体の状態や年齢にあった体の動かし方で大丈夫です。
生活習慣病やうつ、認知症のリスクを低下させることが
期待されています

★今より**10分多く**体を動かしましょう

★**30分以上の運動を週2日以上**行くとより効果的です



働く世代向け プチトレーニング

- ①通勤・職場で階段利用
- ②デスクワークの場合は
30分毎に3分間または
1時間毎に5分間
立ちあがって体を
動かし、血行促進☆

健診等で「精密検査が必要」と判定が出たら、放置せず、かかりつけ医や専門医を含む
医療機関を受診してください。診断が早いほど治療の選択肢が広がります。

今日からはじめる

適塩のすすめ

1. 隠れ食塩に注意

調味料だけでなく、食品自体にも食塩は含まれています。その主なものとして、食肉・魚肉加工食品が挙げられます。また、ご飯以外の主食にも意外と食塩が含まれています。

目標量	現状
【日本人の食事摂取基準2020年版】 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満	【国民健康・栄養調査2019年】 男性：10.9g 女性：9.3g ※目標量より約3gも多い
【日本高血圧学会推奨値】 男女共：6.0g未満	

主食



食パン（6枚切1枚）
0.8 g



ゆでうどん（200g）
0.6 g

食肉・魚肉加工品など



辛子明太子（1/2腹）
2.6 g



かまぼこ（2切）
0.6 g



ソーセージ（1本）
0.5 g



スライスチーズ（1枚）
0.5 g

その他



しょうゆせんべい（1枚）0.4 g



きゅうりの漬物
（1食分30g）0.7 g

出典：日本食品標準成分表2020年版 女子栄養大学出版部

「毎日の食事のカロリーガイド改訂版」女子栄養大学出版部「五訂食品標準成分表」対応早わかり

2. おいしく簡単に適塩

うまみを利用

トマトやきのこなどにはうまみが多く含まれているため、料理に加えることで使用する調味料を減らすことができます

食材で工夫

新鮮なものや旬のものは風味がよく、そのままでも充分おいしく食べられます

酸味や辛みで工夫

料理の味を引き締めたり、引き立たせてくれます

調味料を使うときに

調味料を足す時は、まず味見をしましょう。足す際は、全体にかけずに小皿にとってつけるようにしましょう

麺類の汁は残す

麺類の汁を全て飲んでしまうと、約1日分の食塩を摂取することになります

汁物は具沢山にする

具沢山にすることで汁の量を少なくでき、減塩につながります

カリウムを積極的に摂りましょう



カリウムは野菜や果物など多くの食品に含まれており、食塩に含まれるナトリウムの排出を促す働きがあります。水に流出しやすいので、食べ方や調理法などで工夫しましょう。

【効率よく食べる方法】

- ①野菜は生でも食べられる料理（サラダなど）にする
- ②薄味の汁物にして汁ごと食べる
- ③水を極力使わない調理法を選択する（電子レンジ、蒸し、蒸し焼きなど）



食事制限のある方は必ず医師に相談しましょう