

県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～
Vol.2(2024.11)

11月は
糖尿病予防・重症化防止強化月間
です。

- ・世界糖尿病デー(11/14)
- ・全国糖尿病週間(11/11～11/17)
- 「1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止」

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖の濃度(血糖値)が高いままで放置すると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、さまざまな合併症につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡(こんすい)などをおこすことがあります。

糖尿病予防のポイントは2つ！

1 肥満改善と体重管理 BMIを参考に体重管理を！

BMIの計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
あなたのBMIは？

$$\square = \frac{\square \text{ (kg)}}{\square \text{ (m)} \times \square \text{ (m)}}$$

【普通体重:18.5以上25.0未満】

標準体重の計算式

身長(m) × 身長(m) × 22
あなたの標準体重は？

$$\square \text{ (kg)} = \square \text{ (m)} \times \square \text{ (m)} \times 22$$

標準体重を目指しましょう

2 定期的な健康診査(断)

年に1回は特定健康診査(「メタボ健診」)や定期健康診断(「事業者健診」)で糖尿病の検査を受けましょう。



糖尿病の初期には症状が現れません。
早期発見には健診が大切です。

●●● 肥満改善と体重管理のポイントは2つ ●●●

① 普段の食事に気をつけましょう

- ・食事は3食決まった時間にとる
- ・食べ過ぎない、間食をしない
- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・脂っぽいものを食べ過ぎない
- ・野菜、海藻、きのこなど、食物繊維を多く含む食品をとる



② 積極的に体を動かしましょう

- ・外出するときは、早歩きをする
- ・なるべく階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチするなど、日常生活での工夫を！



「血糖値が高い」「糖尿病予備軍」と言われたら

- 食事や運動など生活習慣を見直しましょう
- かかりつけ医に相談したり、医療機関で詳しい検査を受けましょう。



～季節の野菜レシピ～

チャプチェ



栄養量(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 352kcal |
| たんぱく質 | 7.4g |
| 脂質 | 10.4g |
| 炭水化物 | 57.0g |
| 食塩相当量 | 2.7g |
| 野菜の量 | 77g |

材料(2人分)

| | |
|-------|-----------|
| ほうれん草 | 1/3束(60g) |
| にんじん | 3cm(25g) |
| 玉ねぎ | 1/3個(60g) |
| きくらげ | 1個(0.5g) |
| 春雨 | 110g |
| 牛肉 | 50g |

しょうが・にんにく 各1片
こしょう 少々

| | |
|------------|--------|
| ごま油 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 牛ダシダ(韓国だし) | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| ごま | 少々 |

作り方

- ①ほうれん草はゆでて3～4cmの長さに切る。にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、きくらげは下茹でして半分に切る。春雨も下茹でし、水洗いしてから食べやすい長さに切る。
 - ②肉は細切りにして、すりおろしたしょうが・にんにく、こしょうで下味をつけておく。
 - ③にんじん、玉ねぎ、きくらげを炒め、一度皿にとる。②の肉を炒め、炒めた野菜を戻し、ほうれん草、春雨も加え、合せておいたAを加え、炒める。
- ※牛ダシダは中華だしや鶏ガラスープの素でも代用できます。

食欲の秋！
栄養成分表示を活用し健康づくりに役立てよう！

あらかじめ容器包装された加工食品には、栄養成分やアレルギー源となる食品が表示されています。

【栄養成分表示の例】
市販弁当

【参考】
1日に必要な目安量

| 栄養成分表示 1食当たり | 30～49歳男性の場合 ※身体活動レベル(普通)で設定 |
|-----------------|--------------------------------|
| エネルギー 890kcal | エネルギー 2,700kcal |
| たんぱく質 27.8g | たんぱく質 115g |
| 脂質 24.5g | 脂質 75g |
| 炭水化物 134g | 炭水化物 392g |
| 食塩相当量 3.5g | 食塩相当量 7.5g |



※日本人の食事摂取基準(2020年版参考)

※脂肪エネルギー比率25%、たんぱく質
エネルギー比率17%に設定

※身体活動レベル(普通) 仕事や家事、買い物で
歩いて移動、軽いスポーツを行う程度

栄養成分表示を見て必要な栄養素をバランス良くとり、
健康の維持・増進に役立てましょう。

↓詳しくは

栄養成分表示について- 消費者庁 検索