

ヘルシーレシピで糖尿病の予防・改善を！

現在、世界的に糖尿病が増加していることが、大きな問題になっています。

「糖尿病なんて私には関係ない」と思われる方も多いと思いますが、島しょ地域は、東京都全体と比較して血糖値の1ヶ月平均値が高めの方が10%ほど多くなっています。

糖尿病の主な原因は食べすぎ、運動不足、ストレスです。これらに遺伝的な素因が加わると、とても発症しやすい病気です。

糖尿病は軽症の時には、ほとんど自覚症状もありませんが、放置しておく、失明や心筋梗塞、脳梗塞、なども起こしかねない怖い病気です。

糖尿病の可能性のある方は診察を受け、必要な場合は治療を受ける事が一番ですが、併せて、食事療法や運動療法を行うことが必要になってきます。

そして、糖尿病の人が実行した方がよい食事や運動が、病気がない人にとっても、健康的な生活を続けるための理想的な食事、理想的な運動なのです。

そこで、今回、島しょ地域の方達に健康的な生活を送っていただけるように下記の内容の「糖尿病対策ヘルシーレシピ」を8枚作成いたしました。

A面には糖尿病に関する記事を記載し、B面には具体的な料理レシピ等を掲載しています。

皆様がこのレシピを活用して、ご自身や家族の方の健康はもちろんのこと、皆様が、何らかの形で食事づくりに関係している方達の健康にも、良い影響があることを願ってやみません。

平成24年3月

東京都島しょ保健所

♥ 糖尿病対策ヘルシーレシピの内容



A面 糖尿病・咀嚼・身体活動・休養		B面 料理レシピ・食生活		食品衛生メモ
A1	糖尿病とは・・・ 糖尿病を正しく理解しましょう	B1	バランスの良い献立例 (1600kcalの献立例)	
A2	糖尿病食は理想的な食事です ＝糖尿病食は健康食です	B2	島の食材を使った ヘルシーアイデアレシピ	ヒスタミン 食中毒って？
A3	糖尿病予防のためにも しっかり噛んで食べましょう	B3	脂肪控えめレシピ	ノロウイルス
A4	あなたは歯周病ではありませんか	B4	適量たんぱく質レシピ	ストップ！ 肉の生食
A5	身体活動量を増やしましょう	B5	野菜不足を補うレシピ	
A6	効果的なダイエットは運動と食事 の組み合わせ	B6	野菜不足を補うレシピ	冷蔵庫を上手に 利用しましょう
A7	糖尿病とお酒とタバコの関係	B7	砂糖、しょうゆ、お酒の量に 気をつけて	期限表示を よくみましょう
A8	ストレスをため込まずに 上手に解消を	B8	こんな間食はいかがでしょう	食中毒防止 の3原則

☆ あなたは糖尿病にかかりやすいタイプでしょうか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 太り気味である | <input type="checkbox"/> 朝食は食べられない |
| <input type="checkbox"/> 40歳以上である | <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則になりがち |
| <input type="checkbox"/> 最近、運動不足である | <input type="checkbox"/> 夕食が遅く、ドカ食いしてしまう |
| <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む、量も多い | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない、疲れがたまっている |
| <input type="checkbox"/> おやつや間食を毎日する | <input type="checkbox"/> 脂っこいものが大好き |
| <input type="checkbox"/> 甘いものも好き | <input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 野菜や海草類はあまり食べない | <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が上がった |
| <input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人が何人かいる | |

*いかがでしたか？チェックが多い人ほど糖尿病にかかりやすいタイプです。

☆ 糖尿病の予防

肥満による糖尿病の場合は、まず、体重減少が予防・治療の第一歩です。

太り気味の方は、細胞が持っているインスリンの感受性(働き)が悪くなり、正常な血糖値を保つことが出来ません。日本人の場合、まず3kg減らすことで、インスリンの感受性や血糖コントロールが改善してきます。

減量のためには、食事療法で摂取エネルギーを減らしつつ運動療法で基礎代謝を上げ、太りにくい体質にしていく必要があります。

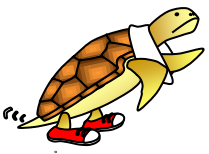
(糖尿病の可能性がある場合、血糖値を正常範囲にキープすることも大変重要です。)

血糖値と体重の良好な維持に努めましょう。


太り気味の場合は、1日200~300キロカロリーのエネルギーを食事と運動を組み合わせで減らし、最終的には適正体重=BMI 20~24 (体重kg/身長m²)程度になることが目標です。

☆ 適正体重を保つ3原則

(適正体重を保つことにより、糖尿病をはじめ、あらゆる病気にかかりにくくなります。太り過ぎも、やせすぎもよくありません。)

 **1** 1日1時間又は1万歩の歩行をする位、体を動かす。
筋肉や関節を痛めないように軽い運動から始めて、筋トレも加えていきましょう。

2 朝・昼・晩の1日3回、主食・主菜・副菜を揃えた食事を食べる。
「早食いをしない」「ゆっくり、よく噛んで食べる」「満腹まで食べない」

 **3** ストレスをため込まないように、上手に解消する。
「1日7~8時間の睡眠確保を」



★ 試しに、付録の「体重記録表」をつけてみてください。1ヶ月間記録したら最寄の島しょ保健所の出張所又は支所にお持ち下さい。新しい記録表をお渡しいたします。その際に、栄養相談も受け付けているので、お気軽にご相談ください。