けんこうたより

No.136

食とけんこう

11月14日は世界糖尿病デーです!

できることから始めよう 糖尿病予防

40歳から74歳の都民の約4人に1人は糖尿病を発症しているかその予備群と言われています。毎年11月14日は国際連合が定めた「世界糖尿病デー」です。

<糖尿病ってどんな病気?>

糖尿病は血糖値が高い状態が長く続く病気で、血糖値を下げるインスリンという ホルモンの不足や、働きが低下することが原因です。これによって身体にエネルギー 源であるブドウ糖をうまく取り入れられず、3大合併症である糖尿病神経障害、糖尿病 網膜症、糖尿病性腎症が起こります。さらには脳卒中やうつ病、認知症のリスクも 2倍に高まります。

<糖尿病予防で取り組んでほしいこと>

食生活や運動、睡眠などの生活習慣を整えることを心がけましょう。定期健診などを活用し早期発見・早期治療につながることも大切です。

● 食生活を整えよう

- 適正なエネルギー量と 栄養バランスの良い食事を
- 飲酒はほどほどに
- ・朝食をしっかり食べて夕食は控えめに
- 野菜を先に、ゆっくりよく噛んで、 腹八分目

● 体を動かそう

- ・歩ける距離は意識的に歩こう
- ・休日は掃除や庭仕事などを積極的に
- ・できるだけ階段を利用
- ・近所を散歩してみよう

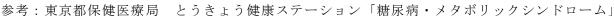
とを植物的に

●ストレスをためない

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう
- ・友人と会ったり外出したり、自分に 合ったストレス発散を
- ・つらい時は無理せず周りの人や 専門家に相談を
- ・夜更かしせずにぐっすり眠ろう

●適正体重を保とう

- ・自分の身長から適正体重を 知り、維持しょう
- ・BMI 2 5 以上は肥満
- ・肥満は30代から急激に増加
- ・20代から生活習慣に気を付けよう



発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL: https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryou_kenkou/tayori.html





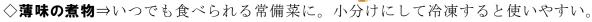
糖尿病を防ぐ食生活「ちょっと血糖値が高め」の方へ

●「空腹感を抑えるテクニック

- ・「ながら食べ」は食べ過ぎのもと。食事は味わいながら、ゆっくり食べよう。
- ・よく噛んで食べると、満腹感を得やすい。
- ・野菜など、食物繊維の多い食品を先に食べると、胃の中で膨張して満腹感を感じやすい。
- ・一度にたくさん食べると血糖値が急激に上下し、下がるときに空腹感を感じやすいので 注意!
- ・夕食が遅くなるときにはおにぎりなどの主食を職場や外出先で食べ、帰ってから軽く おかずを食べよう。

●今夜はどうしてもお腹がすいて眠れない! そんなときは

- ・夜は消費するエネルギー量が少ないため、余った分は脂肪に代わって肥満になったり、 高血糖の原因になったりしやすいので、夜遅い食事はできるだけ避けましょう。 どうしてもお腹がすいて眠れない場合は、以下のような食品から選んでください。
- **◇果物**⇒果糖は肝臓で代謝されるためインスリンを必要とせず、血糖値が上がりにくいとされています。
- 例) ブルーベリー/りんご/ぶどう・レーズン/梨/バナナ/グレープフルーツなど
- **◇ナッツ(無塩)**⇒食物繊維が豊富なうえ噛む回数が増え、満腹感を得やすい。 エネルギー量が高めなので食べ過ぎに注意しましょう。
- 例) くるみ/アーモンド/カシューナッツなど
- 通らに任意しましょ



- 例) 切り干し大根・大根・ひじき・きのこ・玉ねぎ・こんにゃくなどがおススメ (イモ類など血糖値が上がりやすい食品は NG)
- ◇プレーンの胚芽のビスケットやクラッカー (1枚のエネルギー量が明記されており、 どのくらいのエネルギー量をとったか確認できるもの) ⇒食物繊維が豊富
 - Yogurt
- **◇トリプトファンを多く含む食品**⇒体内で睡眠ホルモン(メラトニン) に 代わるためよく眠れといわれています。
- 例) キウィフルーツ/アボカド/乳製品(ホットミルクや無糖ヨーグルト)/大豆製品など











- **◇血糖値が上がりやすい食品**⇒おにぎり(白米)/パン/麺類/イモ類/お菓子(甘いお菓子だけではなくおせんべいやスナックなども)、甘い飲み物など
- ◇眠りの質を悪くするもの⇒脂っこい食品(寝ている最中も胃腸が働き続ける)/刺激物 (体をほてらせ、眠りを妨げる)/アルコール(眠りが浅くなり熟睡できない)/カフェイン入り飲料(覚醒作用があり、眠りにくい)