

保健補導員だより



今年は、糖尿病をテーマに学習を行いました！

「糖尿病」の患者数は平成28年の国民健康・栄養調査によれば、約1000万人と推計されています。糖尿病は、誰もがなりうる生活習慣病で、放置したり、正しく治療されないと様々な合併症を引き起こします。

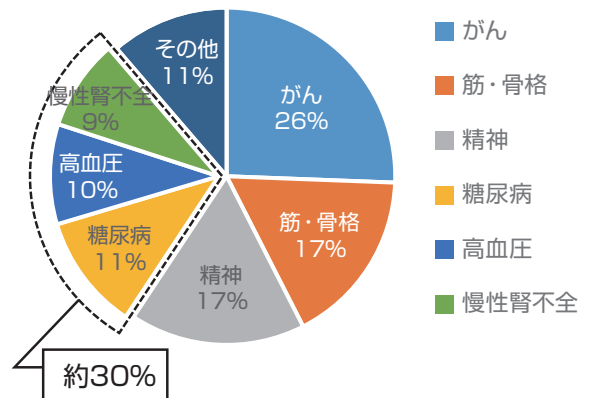
<富士見町国保の医療費の現状>

右図で示すように医療費のうち、約30%は生活習慣病が占めています。糖尿病を含む生活習慣を改善することで発症を予防することができる、または重症化しないように管理することで医療費を抑えることができる病気がこんなに多くを占めています。ご存知でしたか？

<糖尿病とは？>

インスリンの作用不足により高血糖が慢性的に続く病気です。下記に1つでも当てはまる場合に「糖尿病型」と判定されます。その場合には、病院で再検査等し、医師の診断を受けてください。

富士見町国保
H28年医療費の割合



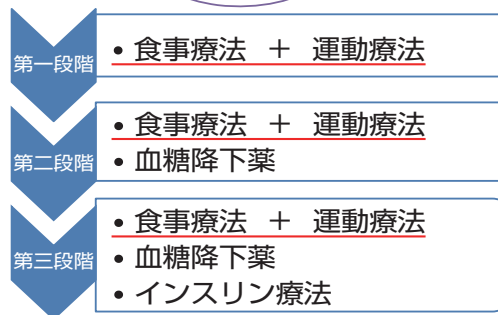
「糖尿病型」と判定される値 血糖値 (下記のどれか1つでも)

- ・ 空腹時血糖 **126mg/dl 以上**
- ・ ブドウ糖負荷後2時間値 **200mg/dl 以上**
- ・ 随時血糖値 **200mg/dl 以上**
- ・ ヘモグロビンエーワンシー・HbA1c **6.5% 以上**

「糖尿病型」と判定されるのは、血糖値やHbA1cが上記の値に当てはまる場合で、糖尿病が強く疑われる状態である。

診断され、治療が開始されると、治療は段階別に行われます。どの段階でも食事療法と運動療法が必要になります！初めは薬ではなく、生活習慣改善がほとんどです。

糖尿病治療は薬を飲むこと、インスリン注射をすることだと思いませんか？



運動のポイント **有酸素運動** + **筋力トレーニング**

有酸素運動:ウォーキング、ジョギング等 **筋力トレーニング**:スクワット、片足立ち等
筋肉量が増えることで取り込まれるブドウ糖の量も増えるため、筋力トレーニングも合わせて行うと効果的です！！

運動療法の効果

急性効果:エネルギーとして多くのブドウ糖が使われることで、血糖値が直ちに下がる

慢性効果:インスリンに対する感受性が良くなる、内臓脂肪も減ることで、血糖値が長期的に下がる

運動の目安：食後1時間くらいのタイミングで、2日に1回15～30分

やまびこスケートの森で具体的な運動について学びました！！



☆糖尿病予防のための食事のポイント

- ① 適切なエネルギーの摂取
- ② 栄養バランスのとれた献立
- ③ 血糖値を急激に上げない食事



☆糖尿病でも糖質を減らす必要はないの??

糖尿病と言えば糖質である炭水化物を制限することだと思われがちですが、炭水化物制限等は長続きせず、タンパク質を過剰に取ることで糖尿病性腎症を合併した人の腎機能をさらに低下させたり、脂質の摂取が増えれば動脈硬化が起きやすいなど様々なリスクがあります。病状により自分にあった食事をするのが大切です。

☆急激な血糖値の上昇を抑えることが大事です!

食物繊維の多い食品を摂取することで、糖質の分解や吸収を遅らせることができます。例えば野菜では、ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草、また精製度の低い米である玄米・胚芽精米・雑穀を混ぜる等もいい方法です。

糖尿病予防のための 管理栄養士おすすめメニューの紹介

- <材料> (4人分)
- さば 320g
 - 酒・しょうゆ 各小さじ1
 - 片栗粉 大さじ2
 - 赤パプリカ 1個 (150g)
 - ねぎ 1本 (100g)
 - 生姜 1かけ
 - ニンニク 1かけ
 - サラダ油 大さじ1と1/3
 - 黒酢 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - ★ 酒 小さじ1
 - 片栗粉 小さじ1
 - 顆粒鶏がら 小さじ1/3
 - 水 100ml

サバの黒酢炒め煮

作り方

サバを2~3cm幅に切り、酒としょうゆをふってよく揉みこむ。(10分おく)
 パプリカを乱切りにし、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。をよく混ぜ合わせる。
 の汁気をふいて片栗粉をまぶす。
 フライパンに半分のサラダ油を入れて熱し、サバを入れる。両面をこんがり焼いて取り出す。
 同じフライパンに残りのサラダ油を入れて熱し、生姜とニンニク、を入れて炒める。
 を戻して、を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせて全体とからめる。
 盛り付けて完成



- <材料> (4人分)
- するめいか 200g
 - 酒 大さじ2
 - 塩 ひとつまみ
 - きゅうり 2本
 - 塩 ひとつまみ
 - ★ 山椒 少々
 - しょうゆ 大さじ1と1/3
 - 白ごま 大さじ1

イカときゅうりのゴマ山椒あえ

作り方

イカは4cmの長さ、1cmの幅に切る。熱湯でさっと茹でて、酒と塩で下味をつける。
 きゅうりは塩をまぶして板ずりをし、熱湯をさっとくぐらせ、まな板の上で手で軽く押しつぶす。4cmの長さ、縦に6等分にする。
 ボールに を合わせ混ぜ、を加えて完成



野菜たっぷり味噌汁

作り方

水に昆布をひたし、だしをとる。(30分程度)
 切り干し大根は水戻しし、5cmの長さに切る。
 にんじんは拍子切り、しめじはいしづきを取り子房に分ける。
 切り干し大根・にんじんをだしで煮て、しめじを入れて煮る。
 最後にみそ・万能ねぎを入れて完成 お好みで七味唐辛子をどうぞ。

- <材料> (4人分)
- 切り干し大根 40g
 - にんじん 30g
 - しめじ 40g
 - 万能ねぎ 8g
 - だし 600ml
 - 信州みそ 40g
 - 七味唐辛子 お好み