

糖尿病予防のプチ取組法

～食事編～

中央ブロック 館 旭 畑ヶ中 四ッ谷 海瀬新田 下海瀬 赤屋 花岡

保健推進員 ; 加藤美枝子 加藤みどり 渡辺ひろみ 篠原敏子 市川ゆかり
大工原久美子 大工原京子 藤内玲子 小川芳子 小林和子
篠原文枝 篠原みつ子 相馬まさ江 中島弘美 新海るり子
興水さと子 内藤敦子 吉澤しづ江

はじめに 佐久穂町では糖尿病の疑いの人が多いと知り、グループワークで糖尿病にならないための食生活を学びたいという声が多かった。糖を上げない食事への取り組みにチャレンジしてみた。

学習の進め方

- ・プチ糖尿病学習会
中島保健師によるインスリンと糖のお話し
- ・自分の検査結果の確認
自分やまわりの人の血糖値とHbA1c値を確認した。

取組の実施

2週間で4つの目標に取り組んだ。

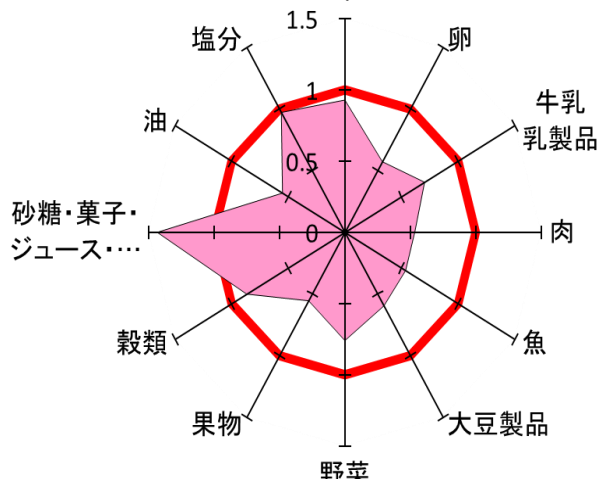
栄養士の講話

「糖尿病を予防するための食生活」

佐久穂町役場 管理栄養士 大月美範氏

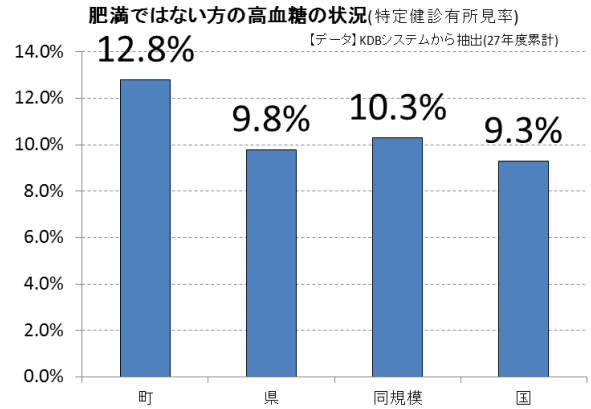
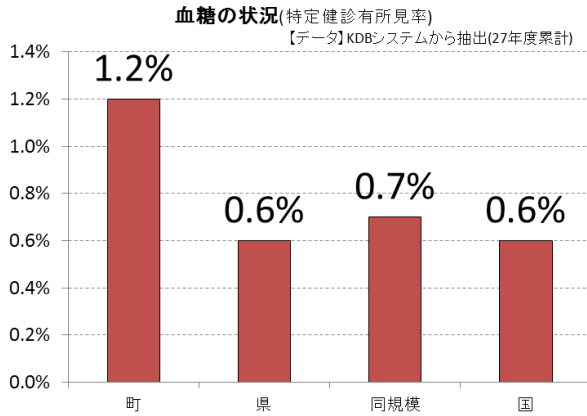
プチ糖尿病学習会のまとめ

26年度千曲病総摂取受診者(町内)の
40～70歳以上の男性の食事診断結果の平均

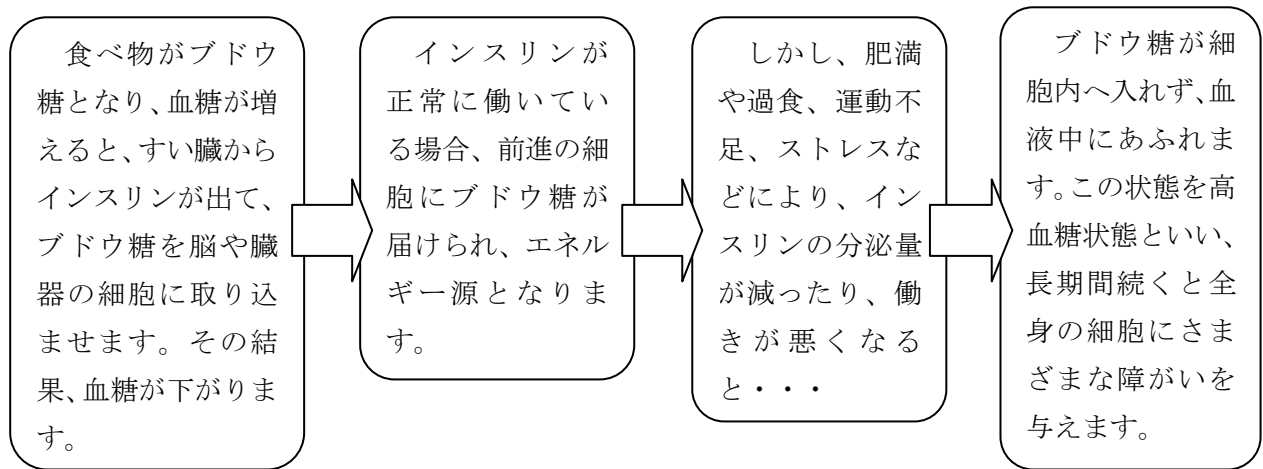


アルコールだけでなく、町は「砂糖」「菓子」「ジュース」などの嗜好品の摂取が多い。

佐久穂町には血糖値の高い人が多い



糖尿病のプチメカニズム



スイーツの角砂糖の量 (炭水化物の量を角砂糖で表した。)



角砂糖
4個



角砂糖
6個



角砂糖
5個



角砂糖
6個



角砂糖
7個

手ばかり栄養法

1日にこれだけは食べましょう

<p>しっかり食べる</p> <p>魚肉 たまご とうふ</p>	<p>たっぷり食べる</p> <p>両手1杯の 緑黄色野菜</p> <p>両手2杯の その他の野菜 (海そう・きのこ・こんにゃく)</p>
<p>ほどほどに食べる</p> <p>人差し指と親指の輪の中に入る 果物類</p>	<p>その他に</p> <p>ごはん 芋 牛乳</p> <p>毎食軽く1杯~1½杯 (活動量によって変わる)</p> <p>じゃがいも 中1個くらい</p> <p>200ml</p>

気をつけましょう

<p>お菓子 ~どれかひとつ~</p> <p>和菓子 (おまんじゅう等)</p> <p>人差し指と親指の輪の中に入る</p>	<p>洋菓子 (ケーキ等)</p> <p>片手の手のひらにのる</p>	<p>スナック菓子 (ポテトチップス等)</p> <p>片手にのる</p>
<p>お酒 ~どれかひとつ~</p> <p>ビール ブランデー ウイスキー 日本酒 ワイン</p> <p>~適量は百薬の長、度が過ぎれば毒~</p>		

© ヘルスプランニング・あいち 2004



糖のタイプ

<p>A 糖のタイプの違い</p> <p>『甘いものを食べると疲れがとれるのは?』 『糖尿病の人がいつもアメを持っているのは?』</p> <p>糖 (炭水化物)</p> <ul style="list-style-type: none"> 果物、ジュース、菓子類(砂糖)、酒・ビール → 単糖質 → 糖の分子がばらけて存在 ごはん、めん類、パン → 複合糖質 → 糖の分子がくっついて存在 	<p>B 糖が入りました</p> <p>図1 ジュース160cc 飲みました 糖が20g入ります</p> <p>15~30分</p> <p>図2 ごはん50g 糖が18g入ります</p> <p>2時間</p>	<p>C インスリンの仕事</p> <p>▲ はインスリン</p> <p>インスリン工場 (すい臓)</p> <p>『どちらが、すい臓は楽でしょうか?』</p> <p>60歳過ぎると、 インスリン生産量2/3 ↓ むだ使いできませんね!</p>
---	---	---

賢い食べ方 あ・れ・こ・れ！！

野菜をしっかり食べる。生でも、茹でてでもOK。1日 110g



ゆっくりよく噛んで20分以上目安に食べる。(満腹中枢刺激)

早食いしない(柔らかい物は特に注意！)

1日2食にしない。(まとめ食、ドカ食いしない。)

生活リズムを整える
早寝・早起き・休日注意。



夜、寝る前に食べない。
(消化されない。)

間食はダラダラ食べない。沢山食べない。(すい臓休めない)



取組みの様子

甘い飲み物をひかえる

→ 砂糖の量を見て減らしたら、体重が落ちた。



ベジファースト

→ 習慣がついてくると楽にできる。

お腹の調子が良い、お浸し・ゆで野菜だと取りやすい。

寝る前2時間以内は食べない

→ 夕食の後すぐ歯をみがくと食べずにすむ。

熱中できることがあると飲食しないですむ。



ごはんの量

→ 自分の量を把握できる良い機会となった。

他の物を食べたい時は、ごはんの量を減らす。

野菜を食べてからだ、ごはんが少量ですむ。



提言

○行事や外出、飲み会のある時、甘い物を取りたい時は、欲求を認め、受け入れることで、「心の健康」を保つ。それ以外の時に体の健康を考える。

○毎年、健診を受けて血糖の状態を確認していく。

赤い数字になる前から注目しよう！！