

伝えよう健康長寿♥ 佐久穂の 10 ヶ条 ～糖尿病を予防しよう！～

東ブロック 大日向 余地 かさなり 川久保 地区

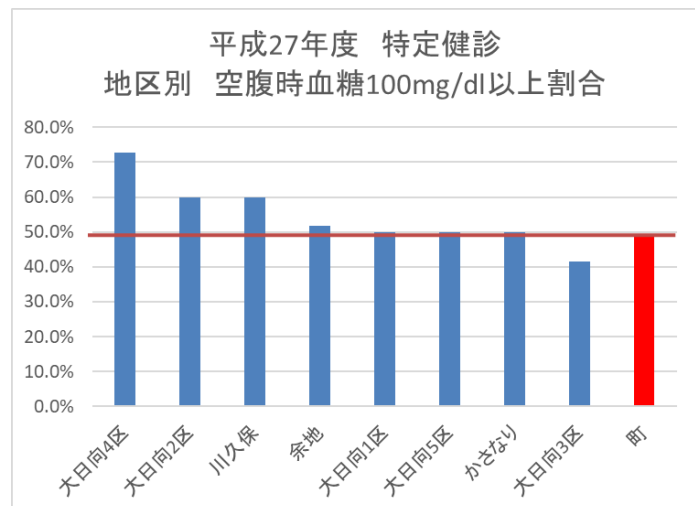
保健推進員（敬称略）

鳥川久美子（リーダー） 大塚みずほ（副リーダー）
工藤清美 工藤はつね 浅川恵理 田原千賀子 小須田みよ子
小須田百合子 小須田祐子 小須田元子 坪井千枝子
高見澤春子 友野克枝 石井百合子 石井ひとみ 市川益子
小林厚子 鈴木真由美 星野和子

はじめに

健康診査のデータから、佐久穂町は血糖値の高い人が多いと学びました。そこで、「糖尿病」について、「どんな病気なのか」「予防法はあるのか」など学習を深めました。

（右グラフ：町資料より）



学習の進め方

講演会①（他ブロックと合同開催）

演題「糖尿病ってどんな病気？」

講師 町立千曲病院 名誉院長 小林正明氏



講演会②

講義「糖尿病予防のための食事」

講師 町立千曲病院 管理栄養士 甘利貴則氏



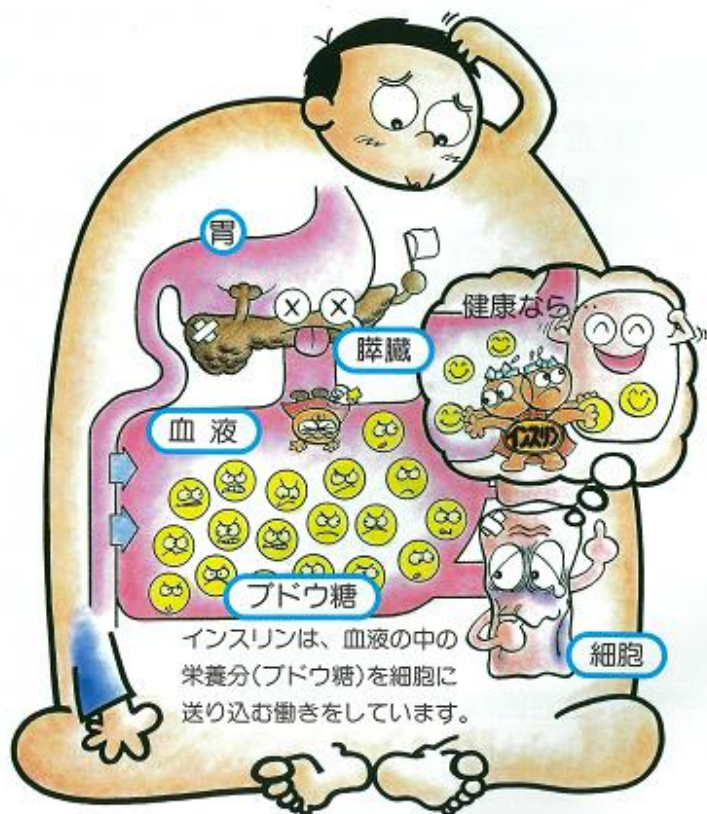
学習内容

<糖尿病ってどんな病気？>

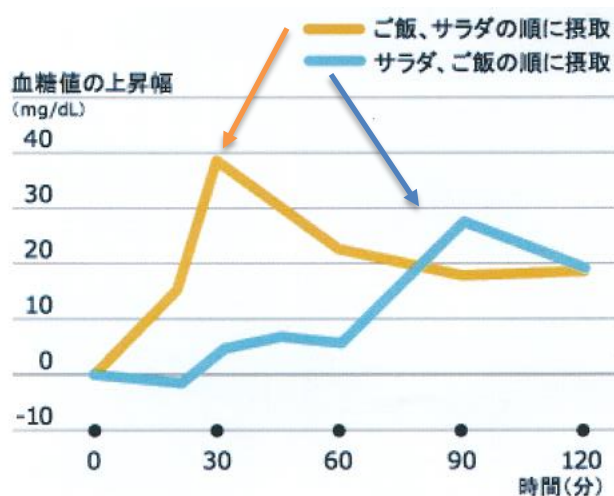
インスリンの作用不足で起きる高血糖状態が続く病気です。膵臓から分泌されるインスリンの働きの低下が主な原因と言われ、生まれつきの体質や生活習慣の乱れ、加齢などが重なり、発症します。

主な合併症には、次のようなものがあります。

- ・神経障害（手足がしびれる）
- ・網膜症（ものが見えにくい）
- ・腎症（尿にたんぱくが出る）



<血糖の上がり方と上がりにくい食べ方>



左グラフは、サラダを食べてから白米を食べた場合と、その逆の順番で食べた場合について血糖値を比較した研究のものです。

どちらの場合も、食後血糖値は上昇し、しばらくすると低下します。ただし、サラダから食べると血糖値の急上昇が抑えられたことがわかりました。つまり、野菜を先に食べれば、血糖値は上がりにくいです。

(左グラフ：講演会資料より)

<糖質の多い食品～アルコール編～>

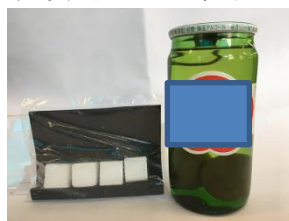
アルコールに含まれている糖質を砂糖に換算すると、以下のようになります。



発泡酒 10.9g



日本酒 9.0g



梅酒 15.3g



チューハイ 32.9g

「普段飲んでいるアルコールに、こんなに糖質があるなんてびっくり！！」

<あなたの適量は？>

①食事のバランス

県では、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安として、「食事バランスガイド」を作成しました。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから料理（食品）を組み合わせるとバランスの良い食事になります。1日に食べるものと食べる量を考えながら、食生活を組み立ててみましょう。食事バランスガイドは、東ブロックパネルで詳しく紹介しています。

なお、右の写真が1日の野菜摂取量の目安です。



②現在の肥満度と適正体重

- あなたのBMI（体格指数÷肥満度）を計算してみましょう。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

例えば、身長170cm、体重75kgの人の場合、
 $75 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} = \underline{25.9}$

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	正常
25以上	肥満

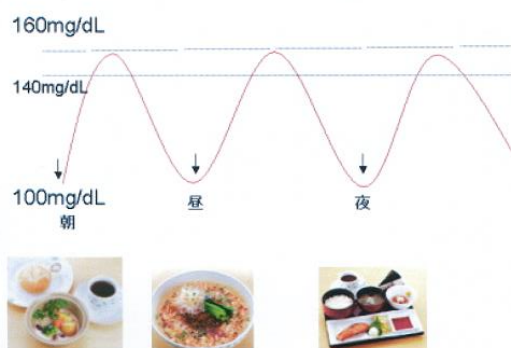
右上の判定表からすると、「肥満」

- 適正体重は、身長(m) × 身長(m) × 22 の計算で求めることができます。

BMI=22 が適正体重の指標

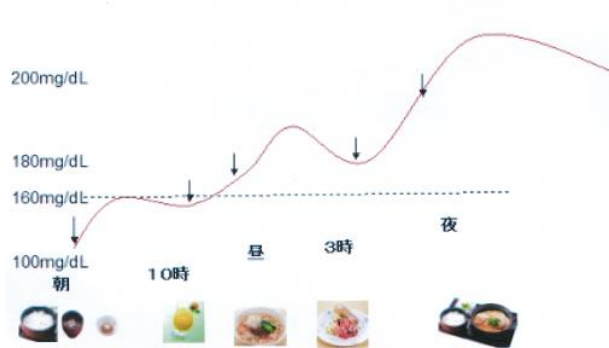
<規則正しい食生活>

3食規則正しい食事をした場合の血糖の推移



規則正しい食生活だと血糖は一定

10時と15時に間食した場合の血糖の推移



間食を摂ると血糖は上昇し続ける

糖尿病予防の食事のポイント

- ①食べる順番・スピード
- ②食事のバランス
- ③規則正しい食生活

<間食がどうしてもやめられない方へ～おすすめの間食～>

間食は控えた方がいいとわかっていても、甘い和菓子・洋菓子などを食べたくなる時があるかと思います。そこで、それら甘いお菓子に代わり、糖質以外の栄養価が高く、腹持ちが良く、満足感が得られるものを「おすすめの間食」として紹介します。

具体的には、ヨーグルト、チーズ、ナッツ類、するめ、寒天ゼリー、野菜チップ、ドライフルーツ などです。でも、食べすぎは良くありません。量はほどほどにしてください。



感想

- ・糖尿病は普段元気で病気と感じられないが、色々な病気を呼び起こすことを知りました。
- ・どんな食品もバランスよく食べることの大切さがわかりました。

まとめ

糖尿病予防のための食事 10 ヶ条 in 佐久穂

1. 自分の適正エネルギー量を知り、守る
2. 毎日、体重を測り、自分の生活を振り返る
3. 毎食、「主食、主菜、副菜が揃った食事
4. 1 日 3 食、規則正しい食生活
5. 夜 10 時以降は食べない
6. 間食は糖質の少ないものを選ぶ
7. 食事は野菜から先に食べる
8. 野菜は 1 日 350g 以上摂る
9. 食事はゆっくりよく噛んで食べる
10. アルコールはほどほどに

