

# 長生地域の4人に1人！

## 糖尿病・糖尿病予備群<sup>(※)</sup>

～ 定期健診・受診で発症と重症化予防を ～

★ 糖尿病はインスリン(ホルモン)の不足や作用低下で、血糖値の上昇を抑える働きが悪くなり、**高血糖が慢性的に続く病気**です。放置すると、目の網膜症・腎症・神経障害を招く恐れがあります。

【特定健診にて保健指導となる基準】

空腹時血糖が100mg/dl以上またはHbA1c(糖化ヘモグロビン) 5.6%以上

★ 糖尿病の予防・改善には、**生活習慣の改善**(1次予防)、発症後コントロールによる**生活の維持**(2次予防)、**合併症の発症予防**(3次予防)がとても大切です。

(※)長生地域の40～74歳

【参照 厚生労働省HP 生活習慣病予防のための健康情報】

## グー・パー食生活で健康づくりをはじめましょう！

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は	副菜は
 <b>「グー」</b>	 <b>「パー」</b>
主菜の1食分の量は グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！	副菜の1食分の量は パーにたっぶりをめざして！
 厚さ2cm ココがグーの大きさ	 片手の上にならうくらい
・グーのかたまりの大きさではありません！	
グーは、手のひらと同じ大きさ	
主菜になる食品は <b>肉・魚・たまご・大豆</b>	副菜になる食品は <b>野菜・海藻・きのこ・こんにやく</b>
	

夜間の食事が遅い時刻になる方へ

- ①たんぱく質や野菜を組み合わせる
- ②砂糖入りの飲料やスナック菓子は控えて、糖質や脂質の摂りすぎに注意する

## 「今より10分多く体を動かそう」 (+10プラス テン)

体の状態や年齢にあった体の動かし方で大丈夫です。生活習慣病やうつ、認知症のリスクを低下させることが期待されています

★今より**10分多く**体を動かしましょう

★**30分以上**の運動を**週2日以上**行くとより効果的です



## 働く世代向け プチトレーニング

- ①通勤・職場で階段利用
- ②デスクワークの場合は30分毎に3分間または1時間毎に5分間立ちあがって体を動かし、血行促進☆

健診等で「精密検査が必要」と判定が出たら、放置せず、かかりつけ医や下記サイト等を活用し、医療機関を受診してください。診断が早いほど治療の選択肢が広がります。

ちば医療ナビ

キーワード検索「糖尿病」→地域を絞り込む(千葉県HP内)



今日からはじめる

# 適塩のすすめ

## 1. 隠れ食塩に注意

調味料だけでなく、食品自体にも食塩は含まれています。その主なものとして、食肉・魚肉加工食品が挙げられます。また、ご飯以外の主食にも意外と食塩が含まれています。

目標量	現状
【日本人の食事摂取基準2020年版】 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満	【国民健康・栄養調査2019年】 男性：10.9g 女性：9.3g ※目標量より約3gも多い
【日本高血圧学会推奨値】 男女共：6.0g未満	

### 主食



食パン (6枚切1枚)  
0.8g



ゆでうどん (200g)  
0.6g

### 食肉・魚肉加工品など



辛子明太子 (1/2腹)  
2.6g



かまぼこ (2切)  
0.6g



ソーセージ (1本)  
0.5g



スライスチーズ (1枚)  
0.5g

### その他



しょうゆせんべい (1枚) 0.4g



きゅうりの漬物  
(1食分30g) 0.7g

出典：日本食品標準成分表2020年版 女子栄養大学出版部

「毎日の食事のカロリーガイド改訂版」女子栄養大学出版部「五訂食品標準成分表」対応早わかり

## 2. おいしく簡単に適塩

### うまみを利用

トマトやきのこなどにはうまみが多く含まれているため、料理に加えることで使用する調味料を減らすことができます

### 食材で工夫

新鮮なものや旬のものは風味がよく、そのままでも充分おいしく食べられます

### 酸味や辛みで工夫

料理の味を引き締めたり、引き立たせてくれます

### 調味料を使うときに

調味料を足す時は、まず味見をしましょう。足す際は、全体にかけずに小皿にとってつけるようにしましょう

### 麺類の汁は残す

麺類の汁を全て飲んでしまうと、約1日分の食塩を摂取することになります

### 汁物は具沢山にする

具沢山にすることで汁の量を少なくでき、減塩につながります

### カリウムを積極的に摂りましょう



カリウムは野菜や果物など多くの食品に含まれており、食塩に含まれるナトリウムの排出を促す働きがあります。水に流出しやすいので、食べ方や調理法などで工夫しましょう。

### 【効率よく食べる方法】

- ①野菜は生でも食べられる料理（サラダなど）にする
- ②薄味の汁物にして汁ごと食べる
- ③水を極力使わない調理法を選択する（電子レンジ、蒸し、蒸し焼きなど）



食事制限のある方は必ず医師に相談しましょう