

いきいき南丹

お元気ですか？
栄養士です。



増えている糖尿病をストップ

～ 糖尿病の少ない元気なまちであるために ～

11月8日から一週間は、「全国糖尿病週間」そして、11月14日は「世界糖尿病デー」です。

2010年の世界の糖尿病人口は、2億8500万人、現在日本の糖尿病人口は、1300万人を超えると言われており、総人口の10パーセントを超えてしまうほど糖尿病患者は増加しています。

■南丹市でも増えている糖尿病

国民健康保険疾病分類別統計5月分によると、高血圧性疾患が3年連続1位を占めています。糖尿病も必ず上位に入っています。また、平成22年度南丹市の特定健診受診者2451人のうち、すでに糖尿病治療中の方は、114人（12・6％）で、受診者の10パーセント以上を占めています。

■糖尿病を予防するために

あなたは糖尿病になりやすい生活をしていませんか？

当てはまる項目に☑してみましょう。

食生活チェック

- 朝食は食べない。
- 食事の時間が不規則。
- 夕食は遅く、多く食べる。
- 毎食、食べ過ぎる。
- 脂っこいものをよく食べる。
- おやつを毎日食べる。
- 野菜や海藻類をあまり食べない。
- ドリンク剤、ジュース類、アルコールをよく飲む。
- 運動不足である。

4つ以上チェックがついた方は要注意！

糖尿病は生活習慣の積み重ねが原因の多くとなっています。食事の偏りを防ぎ、規則正しい生活リズムをつくるのが大切です。

■今日からできる食事のポイント

- ・「食べ過ぎを防ぐために」
- ・一人ずつ取り分けましょう。
- ・できるだけ時間を決め、ゆっくり、よく噛みましょ。
- ・素材の味を生かし、薄味にしましょう。

【野菜をしっかり摂取しよう】

1日350gが目標量です。小鉢（1皿70g）なら5皿程度です。野菜の食物繊維が脂肪を吸収し、排泄を促す働きがあります。また満腹感も満たしてくれる優れた食材です。しっかりと野菜を摂取し、糖尿病を予防しましょう。

【お菓子や飲料の適量とは】

食事制限や食事療法をされている方を除き、1日の菓子類の適量は、一般的に約200キロカロリー以内と言われています。図を参考に、適量を摂取しよう。心掛けた場合は、それに見合った運動を心掛けましょう。

糖尿病は、完治させることは難しいですが、上手に付き合うとコントロール可能な病気です。分かっているけれどなかなか生活習慣を改善できない方も、今日からぜひ見直してみませんか？

お菓子・飲料水のエネルギー（図）

