

11月のテーマ：糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖を分解し血糖値を下げる「インスリン」というホルモンの不足や作用低下によって血糖値が上昇する病気です。特に、日本では遺伝や生活習慣の乱れ等が原因の「2型糖尿病」が多く、医療費や介護保険料の増大に繋がっています。

糖尿病のリスク要因

- ・肥満
- ・糖質の過剰摂取
- ・遺伝
- ・多量飲酒
- ・喫煙
- ・運動不足
- ・歯周病
- ・ストレス
- ・睡眠不足

糖尿病への甘い誘惑



糖尿病 がもたらす「合併症」

自覚症状があまりないため、治療が遅れたり中断していると、重症化してさまざまな合併症を引き起こす可能性が高くなります



- 神経障害（足先や手の痛み、しびれ）
- 壊疽（足が腐る、切断）
- 目の網膜症（視力低下、失明）
- 脳卒中（脳梗塞、脳出血）
- 腎臓病（腎機能低下、人工透析）
- 虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）
- 歯周病、認知症、感染症、骨粗しょう症にも大きく影響します

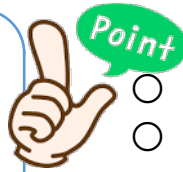
注目!

誰にでも起こりうる!! 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇して血管を傷め、糖尿病や心筋梗塞へのリスクを高めます

こんな**症状**ありませんか？

- 食後：眠気、だるさ
- 頭痛、吐き気
- 就寝時：中途覚醒、寝汗



予防するポイント

- 空腹時にドカ食いしない
- 主食（ご飯、麺、パン等）、お菓子、糖分入り飲料、果物をとりすぎない
- 良く噛んで15分以上かけて食事する
- 食後30分～1時間の間に身体を動かす

血糖値を上げないために

食べる順番を変えましょう!!

1 副菜

食物繊維
野菜、海藻
きのこ

2 汁物

食物繊維
野菜、海藻
きのこ

3 主菜

たんぱく質
魚・肉
卵・大豆製品

4 主食

炭水化物
ご飯、麺類
パン



盛岡大学 4年 佐々木 瑞歩さん が考案しました

～ 豆腐と小松菜のチャンプルー ～

豆腐と緑黄色野菜のヘルシーな主菜です。



材料（2人分）

木綿豆腐	150g
小松菜	80g
にんじん	40g
卵	2個
かつお節	2g
ごま油	大さじ1
3倍濃縮めんつゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2



エネルギー 145kcal
食塩相当量 0.8g

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせて600Wで1分レンジにかける。
- ② 小松菜は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豆腐を大きめにちぎって入れ、強火で水分をとばすようにして全体に焼き色をつける。
- ④ 中火にしてにんじん、小松菜の茎、葉の順に加えて炒め、しんなりしてきたらめんつゆ、鶏がらスープの素、かつお節を加えて炒め合わせる。
- ⑤ 弱火にして溶き卵を加え、半熟状に火を通したら出来上がり。



盛岡大学 4年 佐々木 俊人さん が考案しました

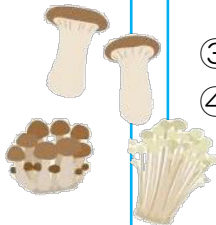
～ 鮭ときのこの蒸し煮 ～

蒸し煮にすると素材の旨味を逃さずにカサを減らせるので、食物繊維が豊富なきのこを美味しくたっぷり食べられる簡単メニューになります



材料（2人分）

生鮭切身	160g
酒	少々
しめじ	50g
まいたけ	50g
えのきだけ	50g
万能ねぎ	10g
オリーブオイル	大さじ1
醤油	小さじ2
酒	小さじ2



作り方

- ① 鮭は切身を3等分のそぎ切りにし、少量の酒を振っておく。
- ② しめじ、まいたけは小房に分け、えのきだけは半分の長さに切りほぐす。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、水気を拭き取った鮭を真ん中に並べ、周りにきのこ類を敷き詰め、醤油と酒を合わせて全体に回しかけ、蓋をして弱火で約10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら器に盛り、万能ねぎを散らす。

エネルギー 187kcal 食塩相当量 1.1g

12月のテーマ「骨粗しょう症」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

