



はい 保健センターです

「めざそう健康長寿、見直そう生活習慣」

2月1日から7日までは「生活習慣病予防週間」です

2010年には患者数が1千万人を超える予測されている「糖尿病」。厚生労働省は『バランスのよい食事や毎日の運動等を心がけて予防に努めるとともに、健診を受けて早めに治療を始めるように』と呼びかけています。

《糖尿病の常識 ウソ・ホント》

Q1 尿に糖が出たら糖尿病？
糖尿病という名前から尿に糖が出たら糖尿病と思いがちですが、糖尿病は血糖（血液中のブドウ糖濃度）が高い病気で、血糖値等で診断されます。

Q2 症状がなければ糖尿病は大丈夫？
糖尿病は早期には自覚症状が出ず、高血糖による腎臓、目や神経等の障害が黙々と進行します。自覚症状はこのような障害が進行してはじめて出てくることが多いのです。そこで、年1回の健診で自分の体の状態や変化を知り、食事や運動等生活習慣を早めに改善することが予防の第1歩なのです。



Q3 「甘いもの」を食べなければ糖尿病にならない？
糖尿病は肥満、運動不足、偏った食事、ストレス等の重なりが主な原因とされているので、甘いものを食べなければ糖尿病にならない訳ではありません。ただ、ケーキ、まんじゅう、ジュース、アイスクリーム等の甘いものはカロリーも高く食べ過ぎると肥満になり、また急激に血糖を上げやすいので発病のきっかけになることもあります。

糖尿病は肥満、運動不足、偏った



1日3食バランスよい食事、ゆつくりよく噛んで腹八分目、お酒は適量で休肝日を設ける、これは、インスリン（血糖を下げるホルモン）をつくる細胞に負担をかけないやさしい食生活のポイントです。

Q4 激しい運動ほど効果があるの？
過度な運動はストレスにもなり、また肥満を解消するための体脂肪の燃焼も起こりにくいので逆効果です。車やエスカレーターに頼らず自分の足で歩く等、自分にあった適度な運動を心がけましょう。心臓や血圧等治療中の人は主治医に相談の上、ウォーキング等無理のない範囲で。



運動は血糖を消費させ、インスリンをつくる細胞に負担をかけにくくします。運動は楽しみながら、決して運動がストレスにならないように…。

Q5 糖尿病は薬を飲んだり、インスリン注射をしていればそれでいいの？
医師の指示通り薬を飲んだり、インスリンを注射することはとても大切です。それ以外にも自分で見

直しと改善も大切です。薬や注射“と”生活習慣の改善はいわば車の両輪のようなもので、どちらもおろそかにすると血糖のコントロールができにくく、体の中さまざまな障害を起こしてしまいます。

ぜひこの機会に、糖尿病を予防または悪化させず健康的に過ごすために、ご家族や地域の皆さんで生活習慣を振り返り、改善に取り組んでみましょう。

食生活を考えよう

* 食生活改善推進協議会 *

白身魚のステーキ香味ソースがけ



【材料 4人分】		
白身魚（生たら）	4切れ	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適宜	
バター	10g	
サラダ油	大さじ1	
A	にんにく	1かけ
	青しそ	10枚
	めんつゆ（ストレート）	大さじ2
	バター	20g
レタス		
トマト		

【1人分の栄養価】	
エネルギー	167kcal
カルシウム	40mg

作り方

にんにく・青しそをみじん切りにする。

白身魚に塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。バターとサラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、レタス、トマトとともに皿に盛りつける。

Aで香味ソースを作る。フライパンにバターを入れにんにくを炒め、めんつゆを加える。沸騰したら青しそのみじん切りを加える。

に の熱いソースをかける。

一口メモ

青しその風味が、淡泊な味のたりにアクセントをつけて食欲をアップします。また、香り成分によって減塩効果も得られます。