



自分の血糖値が気になりませんか？

血糖値は糖尿病をはじめ膵臓、肝臓の働きをみる検査項目です。「**血糖値がちょっと高め**」の時期を逃さず食事の見直し・改善を行い、運動の習慣と共に継続して、糖尿病を予防をしましょう！

平成24年の国民健康・栄養調査結果によると「糖尿病が強く疑われる者」約950万人、「糖尿病の可能性を否定できない者」が1100万人合計で約2050万人とみられています。予備軍も含めて国民の約5人に1人と考えられています。

日本人の糖尿病の多数を占める2型糖尿病は、過食と運動不足が発症の大きな原因です。過食状態が続くと、インスリンの作用が十分発揮されず、血糖値が高くなります。糖尿病予防や治療のための食事は他の生活習慣病を予防することにも効果的です。特別なものでなく、自分に必要な1日の適正なエネルギー量を知り、炭水化物、たんぱく質、脂質その他の栄養素がバランス良くとれる「健康食」です。

糖尿病予防の食事のポイント

I. 自分にあった食事量とは、体重の増減がないことです。

適正エネルギーは個人ごとのオーダーメイド
自分の標準体重から求められます。



◎自分の標準体重の求め方

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
※22は適正とされるBMI(体格指数)

◎1日の目安のエネルギー量の求め方

標準体重 × 25~30kcal(身体活動量)

身体活動量 (kcal/kg標準体重)
25~30: デスクワーク
30~35: 立ち仕事中心
35 : 重労働

例: 年齢40歳/男性/身長172cm/体重67kg/事務職
標準体重: $1.72 \times 1.72 \times 22 = \text{約}65\text{kg}$
適正エネルギー: $65\text{kg} \times 28\text{kcal} = 1820\text{kcal}$ (約1800kcal)

II. 主食・副菜・主菜をそろえた**栄養バランス食**

主食1膳と一汁三菜

III. 1日**3食均等**になるように！

これなら出来る 食習慣の見直し

○食事はゆっくり楽しく、よく噛みましょう
満腹感が得られ、肥満を予防できます。

○だらだら食いをしない
だらだら食いは常にインスリンが追加分泌される状態になり、膵臓の機能低下を招きます。

○主食の食物繊維を増やす
主食に食物繊維の多い雑穀を混ぜれば確実に食物繊維の量を増やすことができます。



○アルコールは飲むなら適量(1日200kcal)
酒の肴は、食べ過ぎないように心がけましょう。

○間食や夜食に注意しましょう
特に夜食は血糖コントロールの乱れや肥満につながりやすい。

※食後の高血糖は、動脈硬化を進めるといわれます。脂質異常や高血圧などのリスクも重なるより問題です。油脂や食塩量を控えることも食事のポイントです。



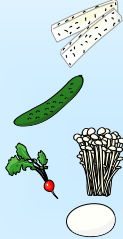
もう一品ほしい時は、こんなメニューを！

低エネルギーで食物繊維を多く含む海藻、きのこ、野菜を使うと食後の血糖値の上昇抑制と満腹感も得られます。

糸寒天の中華風酢の物

<材料> 1人分

- 糸寒天 3g
- きゅうり 1/4本
- えのき茸 1/4袋
- ラデッシュ 1/2個
- 鶏卵 1/4個
- 酢 小さじ1
- 淡口しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/4



<作り方>

- ①寒天は水につけて戻し、水けを絞る。
- ②きゅうりは縦半分に切って、斜めせん切りにする。
- ③えのき茸は5cm長さに切り、さっと茹でる。
- ④ラデッシュは薄い輪切りにする。
- ⑤卵はいり卵にする。
- ⑥aで①~⑤を和える。

<1食分の栄養価>
エネルギー: 54kcal / 蛋白質: 2.4g / 脂質: 2g / 食塩: 0.5g / 食物繊維3.5g
※1日の食物繊維の目安: エネルギー1000kcal当り10g

組み合わせ献立例	
鱈ムニエル	165kcal
五目煮	82kcal
青さ汁	40kcal
ご飯	240kcal

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。