

# みんなの保健室

【問い合わせ】健康増進課（保健センター ☎282-2797）



「野菜摂取レベル測定会」に参加して、野菜が十分に取れているかチェックしてみよう！



◀詳細は  
こちら

## 「血糖値」気に入っていますか？健診の結果をチェックして、生活習慣の見直しを！

健康診断（健診）の結果は、自分の体からの「メッセージ」です。未来の自分がこれからも健康に過ごせるよう、年に一回は健診を受けて、日々の生活習慣などを見直してみませんか。今回は、「血糖値」について考えてみましょう。

### 「血糖値」って何だろう？

血糖値は、血液中のブドウ糖の濃度を表すもので、糖尿病リスクの指標の一つです。ご飯やパン、麺類、果物などに含まれている糖質（炭水化物）を摂取すると上昇します。血液中のブドウ糖は、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによって細胞の中に取り込まれ、日々の活動のエネルギーに利用されます。血糖値は、食事の量や運動によっても変化しますが、健康な人はインスリンがうまく働くことで、一定の範囲内に収まっています。

厚生労働省の調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」や「糖尿病の可能性を否定できない人」は、どちらも全国で約2,000万人いると推測されています。

### 血糖値が高いと何が悪いの？

食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を続けていると、血糖値が高い状態が続いてしまいます。血液中に糖が多くなると、血管の壁が壊れやすくなったり、血管が詰まったりすることがあります。つまり、血糖値が高いと、糖尿病をはじめ、さまざまな疾患や症状を引き起こす可能性が高くなります。

▲モグロビンエーワンシー

### 健診の結果では「HbA1c」にも注目を！

HbA1cは、血液中のヘモグロビンのうち糖と結合しているものの割合を表すもので、直近1～2か月の血糖値の状態を知ることができます。直前の食事に左右されないため、比較的正しい数値が測定できます。HbA1cの値が6.5パーセント以上の場合には、一度病院を受診することをお勧めします。

### 食事の「バランス」と「食べる順番」が大切！

血糖値の上昇を抑えるには、1日3回の食事を、規則正しくバランス良くとることが大切です。食事の際は、次のことを心掛けましょう。

▽「一汁三菜」（主食・汁物・3つの菜）でバランス良く

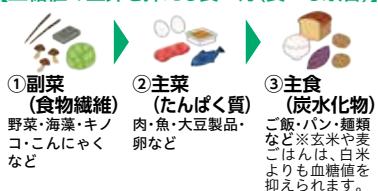
#### 【一汁三菜の例】



▽腹八分目までにして、ゆっくりよくかんで

▽食物繊維（糖質の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を緩やかにする）を多く含む野菜から

#### 【血糖値の上昇を抑える食べ方（食べる順番）】



## 寄付

### ご厚意に 感謝します

議会への報告があり、掲載への了承を得たもののみ紹介しています。

企 業

7月9日、東康建設工業株式会社（白方）と環境保全事業株式会社（村松）から「背なしベンチ」（2基）と「スクエアベンチ」（1基）を、株式会社水工エンジニアリング（水戸市）から「背なしベンチ」（1基）を、有限会社大建工業（村松北）から「背なしベンチ」（1基）を、それぞれ寄付いただきました。グルービー総合木公園内に設置し、公園利用者の快適な利用に役立てます。

