

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）



「血糖値」気にしていますか？日頃の食習慣を改善して、糖尿病を予防しよう！

前回の「みんなの保健室」で紹介した「血糖値」。今回は、血糖値の上昇を防いで糖尿病を予防するポイントを紹介します。

「糖尿病」ってどんな病気？

糖尿病は、すい臓から出るホルモンであるインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。初期では自覚症状はありませんが、そのままにしておくと確実に進行します。「血糖値がちょっと高め」という方は、この時期を逃さずに食生活を改善してみませんか。

まずは日頃の食習慣をチェックしてみよう！

【食習慣チェックシート】

☑つい食べ過ぎてしまう

食べ過ぎと運動不足は肥満につながりやすく、血糖値を上げる原因となります。

☑1日の食事の回数が決まっていない

まとめ食いは血糖値を急激に上昇させます。食事のバランスを考え、3食しっかり食べましょう。

☑おやつを毎回食べている

エネルギーを取り過ぎてしまうため、甘いお菓子よりも、食物繊維が豊富な果物や、たんぱく質がとれる牛乳・ヨーグルトなどがおすすめです。

☑夜遅く食事をすることが多い

インスリン機能に負担がかかるため、就寝の2～3時間前までに夕食を食べましょう。

☑早食いがち

早く食べるとインスリンの分泌が血糖値の上昇に間に合いません。よくかみ、ゆっくり食べて、血糖値の上昇を抑えましょう。

☑重ね食いをする

「ラーメンとチャーハン」など、炭水化物を一緒に食べる組み合わせは、血糖値が上昇するもたになります。

☑食べ物があるとなついついダラダラ食べてしまう

ダラダラ食べていると常にインスリンが分泌されている状態が続くため、すい臓の働きが低下し、血糖値が高い状態が続きます。

☑毎日お酒をたくさん飲む

アルコールはエネルギーが比較的高く、食欲を増進する働きがあるため注意が必要です。

☑野菜をあまり食べない

野菜にはビタミンや食物繊維が多く血糖値の上昇を抑えるので、糖尿病を予防するバランスの良い食事には欠かせません。

血糖コントロールの基本は、「1日3食をバランスよく食べる」こと！

上のチェックシートで当てはまる項目が多かった方は、食事の量・質・バランスなど、食事や食習慣を見直しましょう。また、外食やテイクアウトは、家庭料理と比べて糖質もエネルギー量も多くなりがちです。サラダやスープを組み合わせる、主食を食物繊維が豊富な雑穀米や全粒粉入りのパンにする、飲み物は糖質を含まないお茶やコーヒーにするなど、工夫しましょう。

保健センターでは、野菜がたくさん食べられるレシピを紹介しています。家にある食材で簡単に作れるレシピですので、ぜひお試しください。



▲レシピはこちら



とうかい減塩day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

切り干し大根と塩昆布のサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー…82kcal

食塩相当量…0.8g

【材料(4人分)】

- 切り干し大根…30g
- 冷凍枝豆…50g
- ツナ缶…1缶(70g)
- 塩昆布…10g
- ◎ごま油…大さじ1
- ◎鶏がらスープの素…小さじ1
- ◎レモン汁…小さじ1
- ◎粗びき黒こしょう…少々

【作り方】

- ①切り干し大根は、ざるに入れて流水でよくみ洗いし、そのまま水気を絞らずに10分おく。冷凍枝豆は解凍する。
- ②ボウルに、水気を切った切り干し大根・枝豆・ツナ缶・塩昆布・◎を入れ、よく混ぜ合わせたら、出来上がり♪

*食感が楽しめる簡単レシピです。*切り干し大根は食物繊維が豊富なため、便秘の解消や腸を整える効果があります。*レモン汁でさっぱり!おかずにも、お酒のお供にも! *枝豆の代わりにキュウリや水菜、ツナの代わりに蒸し鶏やハムなど、家にある食材で簡単アレンジ♪