

栄養だより

～糖尿病を予防しましょう～

糖尿病は、インスリンという血糖値を下げる働きを持つホルモンがうまく作用しないことで、血液中のブドウ糖濃度が高い状態が続くことをいいます。血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つけられ、網膜症、腎症、神経障害などの合併症が起り、失明や透析につながる場合もあります。

糖尿病を予防するためには、毎日の食事が重要です。今回は、糖尿病予防の食事のポイントについてご紹介します。

<糖尿病予防のための食事のポイント>

●規則正しく食べて血糖値をコントロールしましょう

朝食を抜いたり、不規則に食べたりすると血糖値が急激に変動してしまいます。なるべく同じ時間に朝・昼・夕と1日3回食べるようにしましょう。

●野菜などのおかずから先に食べて食後血糖値の急上昇を防ぎましょう

食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻などのおかずから先に食べると、食後血糖値の急上昇を防ぐことができます。野菜から食べることが難しい場合は、よく噛んで食べることから始めてみましょう。

今月のお料理レシピ

『切り干し大根と刻みこんぶのゆずこしょう酢和え』

≪1人分栄養価≫

エネルギー：29kcal

食塩相当量：0.8g

≪材料≫ (作りやすい分量)

切り干し大根	30g
刻みこんぶ	10g
だし汁	100ml
ゆずこしょう	小さじ1/4
A 酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々



≪作り方≫

- 1 切り干し大根はもみ洗いをし、かためにするため3～4分くらい水で戻し、しっかり水けを絞る。
- 2 刻みこんぶは水に浸して戻し、水けをきる。
- 3 ボウルにAを入れ、1、2を加えて和え、なじむまでしばらくおく。

切り干し大根と刻みこんぶの食物繊維が食後血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

役場保健福祉課では糖尿病の予防や重症化の予防のための個別の健康相談・栄養相談を随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。