

# 知ってる？

# 糖尿病のこと



## 糖尿病ってどんな病気？

### ●毎年、糖尿病になる人が増えています

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）の上昇を抑える働きが低下して、高血糖が慢性的に続く病気です。

ブドウ糖はエネルギー源として役立ちますが、血液中では血管を破壊して動脈硬化を起こす原因になります。糖尿病の恐さは、初期にはほとんど自覚症状がないことで、気づいた時には糖尿病が進行してしまい、重篤な合併症になっている場合があります。

### ●治療せずにそのまま放置していると三大合併症に…



#### 1. 神経に障害を起こす『糖尿病性神経障害』

初期～10年後

手足の神経に異常をきたし、痛みやしびれを発症。足潰瘍や足壊疽（えそ）となる場合も…



#### 2. 目に障害を起こす『糖尿病性網膜症』

5～10年後

目の網膜にある非常に細い血管がむしばまれ、進行すると失明すること…

#### 3. 腎臓に障害を起こす『糖尿病性腎症』

10～15年後

腎臓の細い血管がむしばまれ、腎臓の機能が低下。人工透析治療が必要に…

## わたしはどこまで近づいている？

HbA1cが5.6%をこえたら要注意！

空腹時血糖…80mg/dl以上～  
99mg/dl以下  
またはHbA1c…5.5以下



正常値です

空腹時血糖…100mg/dl以上  
またはHbA1c…5.6%以上



糖尿病予備群（境界型）です

空腹時血糖…126mg/dl以上  
またはHbA1c…6.5%以上



糖尿病域です



# 《糖尿病の予防の食事のポイント》

## ① 1日3食、食事は規則正しく

朝・昼・夕の1日3食を食べましょう。夕食は20～21時までに摂りましょう。

## ② 栄養バランスのとれた食事をしましょう

ごはん・パンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜・海藻・きのこ類などの副菜を揃えましょう。

## ③ 食物繊維をしっかり摂りましょう

食物繊維は血糖値上昇を抑える働きがあります。その他、コレステロールの吸収を抑制する働きや、便通を改善する働きもあります。

## ④ 1人分ずつ分けて盛り付けましょう

大皿に盛り付けると、どれだけ食べたかわりづらく、食べ過ぎになりがちです。



## ⑤ よくかんで、ゆっくり食べましょう

早食いは満腹感を感じる前にたくさん量を食べてしまいます。箸をおくなどして、噛むことを意識しましょう。



## ⑥ 食べ過ぎに注意しましょう

腹八分目を目安に、特に甘いものは控えめに。ごはんを食べ過ぎてしまうので、おかずの味付けは薄くしましょう。

## ⑦ 飲み物は、水や甘くないお茶に

清涼飲料水は糖質が多く含まれているので、水や甘くないお茶にしましょう。



## 新ごぼうのごまマヨネーズあえ（副菜）



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 163kcal 食塩相当量 1.0g  
食物繊維 3.9g

きんぴら風の和え物に、マヨネーズとゴマのうま味加わり、子どもから大人まで食べやすい副菜になっています。

ゴボウの食物繊維は血糖値の上昇や血清コレステロールの吸収を抑制する働きや、便通を改善する働きがあり、糖尿病や生活習慣病予防の強い味方です。よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもなります。

### 材料（2人分）調理時間 15分

新ごぼう90グラム、ニンジン60グラム、ちくわ1本、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、マヨネーズ大さじ1と1/2、すりゴマ大さじ1

### 作り方

- ① ゴボウはたわしでよく洗った後、笹がきにし、水に1分ほどさらしてざるに上げる
- ② ニンジンとちくわは千切りにする。
- ③ フライパンに水を100cc入れ、ゴボウとニンジンをに入れて蓋をし、中火で3分ほど蒸す。
- ④ 蒸し上がったらちくわを入れ、水分が無くなったら、しょうゆと砂糖を加え炒める。
- ⑤ ボールに④をあげ、マヨネーズとすりゴマを加えてよくあえる。

広報しろい 2014年6月1日号に掲載したレシピです。白井市役所健康課（047-497-3494）



食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。

「食生活」で検索してね！

食生活

検索 白井市健康課（047-497-3494）

