

小豆健康情報 メールマガジン

No. 3

Theme テーマ

糖尿病予防

健康、ということ。
やっぱり、健康は大切。

糖尿病は、食事や運動習慣によって誰にでも起こりうる病気です。香川県では令和5年度患者調査による糖尿病受療率は人口 10 万人あたり 250 人で**全国2位**となっています。

初期症状は少なく、自分では気づきにくい、ため、診断時には**深刻化**している可能性が高い病気です。

11月14日は世界糖尿病デーです。毎年、世界糖尿病デーを含む1週間を「**糖尿病週間**」としています。期間中は世界中の観光施設や建造物等が啓発の象徴である**青色**の光に包まれます。

📍 **小豆島内ライトアップ**

11/9(日)～11/15(土)小豆島中央病院

香川県では「**かがわ糖尿病予防ナビ**」等で情報発信をしています。下記 QR からサイトにアクセスできますので、ぜひご参照ください。

- 体にいい簡単レシピ
 - 簡単エクササイズ
- も紹介しています。



生活習慣 チェック

肥満(BMI \geq 25)
・運動不足

歩数の目安
男性 8,000 歩
女性 6,000 歩



間食・嗜好飲料

1日200kcal 以下

- ・果物1日 200g
- ・飲料は無糖に
- ・夕食後に注意！



節酒習慣

1日純アルコール量

男性40g以下
女性20g以下



禁煙習慣

禁煙は糖尿病発症リスク
30～40%低下させる



※受動喫煙も
気を付けて

野菜不足

野菜1日350g以上



緑黄色野菜
120g

淡色野菜
230g

食事の偏り

糖質に偏った
食事は高血糖
の原因



主食・主菜・副菜バランス
を整えた食事を

早食い

ゆっくりよく噛んで食べる

- ・消化を助ける
- ・ホルモン分泌
- ・食欲抑制



不規則(欠食、深夜)
・だらだら食

1日3回(朝・昼・夕)同じ時間に

食事時間の
間隔が大事！



睡眠不足
・ストレス



成人目安
1日6時間以上

野菜を食べよう！

☆メリット

- ・満腹感
- ・整腸(便秘や下痢予防)
- ・血糖値の調整
- ・余分な脂質、食塩の排出
- ・美肌効果

☆栄養

ビタミン類、ミネラル類、
食物繊維 etc.

簡単野菜レシピ //
マグスープ
マグカップにお好み食材で簡単副菜！
お好みの食材、スープ粉でアレンジ色々☆



職場でできる糖尿病予防

◎おやつ時間の見直し

職場で決まった時間におやつを食べる習慣がある…？

◎コーヒーに砂糖入れていませんか

毎日何杯も飲むとカロリーオーバーです。

◎間食ストックは油断大敵

常に身近にある場合…種類の変更や量を減らそう。

◎お昼休みは有効に使う

落ち着いて食べられる環境が大事。
食後ウォーキングは血糖急上昇を抑制します。

