

今月の
HEALTHY 情報

自分を守るのは自分だけ！！

糖尿病にならないために

糖尿病はご存知の方が多いと思いますが、なぜ高血糖になってしまうのか知っていますか？
今回は、そのしくみについてお伝えします。

食事を摂ると…

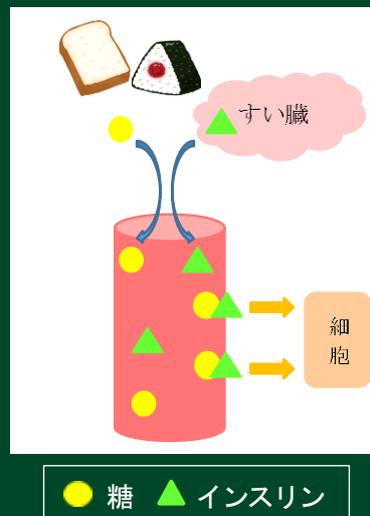
① 食べ物の糖が血管内に吸収される。

血糖値上昇

② 糖が血液中に増えることで、膵臓からインスリンが分泌される。

③ インスリンにより、糖は全身の細胞に取り込まれる。糖はエネルギーとして使われ、余った糖は脂質として貯蔵される。

血糖値低下



インスリンには、血糖値を下げる働きがあり、糖の摂取量が多いほど、インスリンもたくさん分泌されます。しかし、インスリンの分泌が少なかったり、インスリンが上手に働かなくなると血糖値が下がりにくくなります。この状態が**糖尿病**です。健康維持のために血糖値が急激に上がらないような食事を心がけることが大切です。

ひとくちメモ GI値 (グリセミック・インデックス) とは

食後血糖値の上昇度を表した値のことです。血糖値を上げる度合いやスピードは食物によって異なり、GI値が低い食物ほど血糖値は上がりにくいと言われています。食後の血糖値の上がり方は、調理方法、食べ方、組み合わせによっても異なります。血糖値の上昇を抑えるためにも、GI値の低い食物（海藻、きのこ類、ほうれん草やレタス、ブロッコリーなど）と一緒に食べるようにしましょう。

糖尿病 Q&A

Q. うどんが原因で糖尿病になるって本当？

A. ごはんやパンなど主食の中で特にうどんが糖尿病になりやすいというわけではありません。しかし、つるつると食べやすいのでいつもお腹いっぱい食べたり、おかず代わりにおにぎりやお寿司と食べたり、早食いの習慣がある場合には要注意。食後の血糖値の急上昇を引き起こし、やがて肥満や糖尿病につながる可能性があります。野菜のおかずやおでんと一緒にゆっくり食べるなど食べ方を工夫して、糖尿病を予防しましょう！



今月のトピックス

11月14日は世界糖尿病デーです。

今年も全国で糖尿病の早期発見と治療の継続の大切さを呼びかけるイベントが開催され、各地の著名な建造物等が、世界糖尿病デーのシンボルカラーであるブルーにライトアップされます。県内では6か所でブルーライトアップが行われますので、是非、お近くのところへ足をお運びください。

白鳥病院駐車場	11/ 7(月)~14(月)	日没~夜明
琴弾公園・銭形	11/14(月)~20(日)	日没~22:00
丸亀城	11/14(月)~20(日)	17:00~24:00
玉藻公園	11/14(月)~20(日)	日没~23:00
土淵海峡	11/14(月)~20(日)	17:00~21:00
さぬき市民病院	11/14(月)~20(日)	17:00~21:00



糖尿病は世界の成人人口の約 8.8%である 4 億 1500 万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間 500 万人以上の方が合併症などが原因で亡くなっています。ご自分やご家族と一緒に糖尿病について考えてみませんか？

お手軽野菜料理レシピ

サラダハウレンソウのマスタード和え

材 料 2人分

サラダハウレンソウ	1 束	
ベーコン	2 枚	
しめじ	1/2株	
オリーブオイル	小1	
塩・こしょう	少々	
A	粒マスタード	大 1/2
	はちみつ	小1
	酢	大 1/2



★サラダハウレンソウを使うと、アクが少ないので茹でる手間を省けますよ。

★粒マスタードは、ドレッシングを作ったり、料理の味付けなどにも使えます。

- ① Aを混ぜておく。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、ベーコンとしめじを炒める。ある程度火が通ったら、サラダハウレンソウを加えさらに炒め、塩こしょうをふる。
- ③ ①と②を和え、器に盛りつけたら完成！



合言葉は「1日3食 まず野菜！」

観音寺市健康増進課

ヘルスプラン推進会議（栄養・食生活・食育グループ）

【目的】 食への関心度が一番低い「子育て世代・働く世代の食事内容の充実」を目的に、食育講演会を実施し、観音寺市の食育推進計画に取り組む。

【期間】 平成28年6月27日（月）

【実施場所】 柞田小学校

【対象】 柞田小学校1年生の保護者

【人数】 51名



【内容】 講演①「子どもたちがメタボにならないようにするには？」

ヘルスプラン推進員 尾崎医師

講演②「発育期の食の大切さについて」

ヘルスプラン推進員 久保田栄養士

尾崎医師は、三観地区で行われる小学4年生を対象にした小児生活習慣病健診結果のデータをもとにした傾向と対策について講演しました。



講義①

参加者の声

「身近なデータでの説明で、実感がわいた。」「観音寺市の傾向がわかり、よかった。」「メタボの対策も説明してくれて、参考になった。」

小学生の1日の野菜摂取量の目安(平均)300g



講義②

参加者の声

「スナック菓子の油の多さにびっくりした。今後、気をつけようと思った。」「お菓子の油を絵でわかりやすく示してくれて、よくわかった。」「1日の野菜の目安を実際にみて、足りてないと反省した。」

久保田栄養士は、人間の体は食べ物からできており、家庭の食環境が大切であることについて講演しました。



お問合せ先：観音寺市健康増進課
TEL(23-3964)

観音寺市健康増進課・観音寺市食生活改善推進協議会

ヘルスプラン推進会議（栄養・食生活・食育グループ）

【目的】 食への関心度が一番低い「子育て世代・働く世代の食事内容の充実」を目的に、おやこの調理実習を実施し、観音寺市の食育推進計画に取り組む。

【期間】 平成28年8月30日（火）

【実施場所】 豊浜小学校

【対象】 豊浜小学校ファミリーサポートクラブ

【人数】 38名

【内容】 親子全員におさかな1匹を3枚におろしてもらい、ムニエルを作る。



【子ども】

- ・難しかったけど、楽しかった。
- ・初めて魚をさばいたけど、みんなに「上手」と褒められて嬉しかった。
- ・初めは楽しくないと思っていたが、実際さばくと楽しくて何匹もさばいた。
- ・魚は好きでないけど、自分でさばいたので全部食べた。
- ・骨せんべいがおいしかった。また作りたい。
- ・「上手」と褒められたので、家でも魚をさばきたい。

【保護者】

- ・結構簡単にさばけて、びっくりした。
- ・魚をさばくのは大変と思っていたが、簡単だったのでまた家でもしたい。
- ・親が思っている以上に子どもがテキパキ料理をしていて、驚いた。
- ・家では、柔らかいものしか切らせていなかったが、魚を上手にさばっていて家でもさせてみようと思った。



お問合せ先：観音寺市健康増進課
TEL(23-3964)