

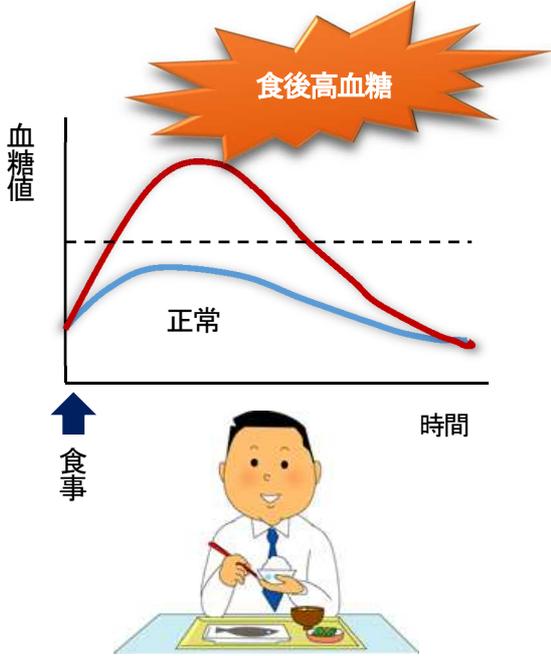
# うどん県 耳より情報

第18号  
平成26年  
11月19日  
発行

- 隠れ糖尿病にご注意!
- 海外で健康に過ごすために
- 三つ葉、ルンジーランチ店情報⑤
- お手軽野菜料理レシピ  
大根とハムの和えもの

## 隠れ糖尿病にご注意!

空腹時の血糖値は正常なのに、食後に急激に血糖値が上昇する「食後高血糖」の人が増えていきます。一般的健康診断では見つけにくいので、「隠れ糖尿病」とも呼ばれ、すでに糖尿病の一手前の状態です。



### 食後高血糖とは

食事をすると、だれでも血糖値が上昇します。インスリンの分泌が正常な場合は、上昇の程度はゆるやかに、まもなく正常値(110 mg/dL未満)に戻ります。しかし、インスリンの分泌になんらかの異常があると、血糖値が急上昇し、その状態が長く続きます。目安として食後2時間たったときの血糖値が140 mg/dLを超える場合、食後高血糖とされます。

### 食後高血糖を調べる方法

- ◆ 過去 1~2 か月間の平均血糖値を示す HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.8%を超えると要注意。
- ◆ 食後に血糖や尿糖を検査する。
- ◆ 確実な方法は、病院でブドウ糖負荷試験を受ける。(75gのブドウ糖を飲んでから血糖値を調べるもの。)



### 食後高血糖を防ぐために

- ◆ 早食いを避け、ゆっくり食べる。
- ◆ 野菜やきのこ類など食物繊維の多いものを先に食べ、後に食べるものの吸収を緩やかにする。
- ◆ 甘いものは急激に血糖値を上昇させるので、お菓子、果物、ジュースは控える。
- ◆ 間食の回数を減らすことにより、血糖値上昇の機会を減らす。
- ◆ 血糖値がピークを迎えるタイミングは食後30分~1時間なので、この時に運動をして糖を使う。

### 食後高血糖はなぜ悪いのか

初期の食後高血糖では、空腹時は正常な値まで下がるので問題ないと思うかもしれませんが、食事のたびに血中に糖が増えるので血管が傷んでいきます。糖尿病の恐ろしいところは合併症です。食後高血糖は太い血管への影響が大きく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。

### 早期発見 早期治療が重要

食後高血糖のみの時期は食事療法や運動療法の効果が表れやすいので、生活習慣改善のチャンスです。

糖尿病にかかった人は普通の人に比べて男性で10年、女性で13年、寿命が短いと言われます。しかし、食後高血糖の時期から気をつけると、合併症を起すことなく、健康な人と同様の生活を生涯にわたり営むことも可能です。

<年代別糖尿病受療率> 平成23年患者調査(人口10万対)

| 年代     | 1位      | 2位      | 3位      | 全国平均 |
|--------|---------|---------|---------|------|
| 25~34歳 | 香川県 57  | 長崎県 37  | 高知県 33  | 13   |
| 35~44歳 | 香川県 120 | 栃木県 107 | 熊本県 81  | 47   |
| 45~54歳 | 香川県 260 | 徳島県 209 | 大分県 189 | 121  |
| 55~64歳 | 香川県 408 | 大分県 408 | 沖縄県 387 | 291  |
| 全年代    | 徳島県 312 | 香川県 308 | 長崎県 261 | 185  |



香川県は糖尿病の患者が多いですが、特に25~64歳までは全国で一番多くなっています。

## 海外で健康に過ごすために

西アフリカでは、エボラ出血熱の流行が続いています。また、今年にはデング熱が国内でも発生しました。

海外には、ほかにも黄熱やマラリアなど日本にはない病気がたくさんあります。旅行や仕事で海外へ行ったときに、思いがけない病気になり困ることがあるかもしれません。

厚生労働省検疫所の FORTH (For Travelers' Health) ホームページでは、海外の感染症の最新の流行状況や、予防方法などの情報を掲載しています。

海外でも健康に過ごせるようご活用ください。

<http://www.forth.go.jp/>

FORTH

検索



## 三つ星ヘルシーランチ店情報 ⑤

野菜たっぷりでカロリー控えめのおいしいランチを提供している「三つ星ヘルシーランチ店」をご紹介します。

さぬき市志度の **カフェ・ドリーム** さんです。

オリーブを栽培しており、ランチのサラダにはそのオリーブオイルをかけることができます。100%さぬき市産のオリーブオイルを是非ご賞味ください。11月にはオリーブオイル搾油のためランチはお休みですが、12月から再開予定です。

**カフェ・ドリーム**  
TEL 087-894-5348  
ランチは1日10食限定



うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪  
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう!!

### お手軽野菜料理レシピ

## 大根とハムの和えもの

材 料 2人分

|      |        |
|------|--------|
| 大根   | 5 cm程度 |
| ハム   | 1パック   |
| しょうが | 少々     |
| 細ねぎ  | 1本     |
| 砂糖   | 大さじ1   |
| 酢    | 大さじ1   |
| 塩    | 少々     |
| ごま油  | 小さじ1   |

- ① 大根は薄い短冊切りにし、塩をして、しばらくおいてしんなりさせる。
- ② ハムは半分に切り、細めの短冊切り、しょうがは細い千切りにする。
- ③ 砂糖と酢、塩を合わせ、かたく絞った大根とハムとしょうがを混ぜ、ごま油をかけ混ぜる。
- ④ 器に盛りつけ、細ねぎの小口切りを天盛りにする。



簡単にできる野菜料理です。

- ★和風のなますを、ハムやごま油を加えてアレンジしました。
- ★細い輪切りにしたタカノツメを入れてもおいしいです。
- ★ニンジンやキュウリを加えてもいいでしょう。