

別添 1

栄養・食生活

前橋市健康増進計画

健康まえばし 2 1

お役立ちレシピ満載
まえばし食育の森

健康まえばし21
ホームページ



健康まえばし 2 1 は市民の健康づくりのため、7分野と女性の健康の、具体的な取組を提案しています。
今回は「栄養・食生活」について特集します。裏面の重点課題・糖尿病についても要チェック！

共食 は最高の隠し味

共食とは、誰かと一緒に食事をする事

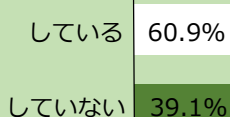
★共食のメリット

共食していない人と比較して、こんないいことが報告されています

- ・ 食事時間が規則正しい
- ・ 健康的な食品の摂取が多い
- ・ 朝食欠食が少ない
- ・ 多様な食品を食べている
- ・ 心の健康状態がよい
- ・ 睡眠時間が長い (農林水産省HPより)

★共食している人の割合

週5回以上家族や友人と楽しく食卓を囲む
市民の割合【20歳以上】
(令和3年度 食育に関する市民意識調査)



5人に2人は
共食していない

★お子さんのこんな悩みも、共食で解決するかも

好き嫌いがある



落ち着いて食べない

つつい「食べて」「おいしいよ」と勧めてしまいましたが、
ぐっところえて、「食べたらほめる」を心がけるとGOOD！

塩

摂りすぎ注意!!

食塩をとりすぎると、血圧が上がって
様々な病気のリスクを高めます。

群馬県民の食塩摂取量は、
残念ながら目標には程遠い状況です。
(男性11g、女性9.9g (令和4年県民健康・栄養調査速報より))

1日の食塩摂取目標量



男性 ▶ 7.5g未満



女性 ▶ 6.5g未満

減塩のコツをチェック 出来ることから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣れていきましょう。



味噌汁・スープは具沢山



栄養成分表示の
食塩相当量をチェック



無塩の香辛料や
酸味で味付け



麺類の汁は残す



おいしく減塩 栄養士おすすめレシピ

～かぼちゃのサラダ～

かぼちゃが熱いうちに酢・塩・こしょうをすることで味が染み込み、
またからしが入ることで、風味がアップし食塩が少なくてもおいしく食べられます。



食塩相当量 0.3g!!!

【材料】4人分

かぼちゃ	200g
酢	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	50g
枝豆(さやなし)	30g
ベーコン	10g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
A 練りからし	小さじ1/3

【作り方】

- ① かぼちゃは小さめの角切りしてラップをかけて500Wの電子レンジに3～4分かける。熱いうちに酢・塩・こしょうと混ぜておく
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらしてからしぼっておく。
- ③ 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ④ ベーコンは細切りにして、フライパンでカリカリになるまで炒める。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆と和えて器に盛り、仕上げにベーコンを散らす。



前橋市民にとっても身近な問題

健康まえばし21では、糖尿病対策が重点課題となっています。

健康診断を受けた人の中で、空腹時血糖・HbA1cの値が基準値を超えていた人の割合が、前橋市は全国と比較して高くなっています。特に、HbA1cは6割を超える人が基準値を超えていました。

(令和6年度国保特定健診(40歳から74歳)結果より)

糖尿病

なぜ怖い？糖尿病

血糖値が高い▶血管が傷つく▶全身に合併症

糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなる病気です。血液中の過剰な糖は、全身の血管を傷つけます。血管は全身に張り巡らされているので、**全身に合併症が起こる怖い病気**です。

合併症の例

神経障害



網膜症



腎臓病



歯周病



心筋梗塞



脳梗塞



健診を受けて必ずチェック!!

ステップ1 健診結果を確認して、書いてみよう

HbA1cは、
ヘモグロビンエーワンシー
と読みます



空腹時血糖

HbA1c

ステップ2 あなたの値は？確認してみよう

検査項目	空腹時血糖	HbA1c	
	食事の影響を受けていない時の血糖値	過去1～2か月の血糖の状態 血糖コントロールの目安	
境界域（予備軍のめやす）	100mg/dl以上	5.6%以上	▶生活改善を
糖尿病域	126mg/dl以上	6.5%以上	▶医療機関へ

糖尿病予防の取組

①1日3食たべます

欠食すると、次の食事の際に血糖値が急上昇します。
1日3食、バランスよく、朝ごはんもしっかり食べましょう。

②毎日体重を量り、適正体重を目指します

内臓脂肪が多いと、インスリンの働きをよくする物質の分泌量が低下し、働きを悪くする物質が増えてきます。
食事と運動で内臓脂肪を減らしましょう。毎日の体重測定で、健康への意識も変わります！

バランスよく食べましょう

糖質制限は減量にはつながりますが、HbA1cの改善効果は薄いことがわかっています。
(厚生労働省 食生活改善指導担当者テキストより)

糖尿病になった方の声

痛くもかゆくもなかったから、糖尿病を甘く見ていたのだと思う。網膜症から左目失明。右目もみえにくくなり、真剣に糖尿病と向き合うことになりました。若い人には「症状がなくても、きちんと治療を受けてほしい。誰のためでもない、自分のため。それがひいては家族のためにもなるのだから」と言いたい。

(厚生労働省作成『～糖尿病の治療を放置した働き盛りの今～』より引用)