

# 健康まえばし21

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



- 運動
- 休養  
こころの健康
- たばこ
- アルコール
- 歯と口の健康
- 健康診査
- 女性の健康

健康まえばし21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」と勧めてしまいがちですが、  
ぐっところえて、「食べたらほめる」を心がけるとGOOD！

## 塩分の摂りすぎに注意しましょう！！

1日の食塩摂取目標量(成人)

日本人の栄養摂取基準(2025年版)より



男性 ▶ 7.5g未満



女性 ▶ 6.5g未満

適量でお願いします



◎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11.0g、女性9.9g(令和3・4年度県民健康・栄養調査結果より)〕

★減塩のコツをチェック★

でき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

栄養成分表示	1食当たり
熱量	700kcal
たんぱく質	30g
脂質	17g
食塩相当量	5.2g



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なじみ、  
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。



【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
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。
- ⑤A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。



食塩相当量 0.3g

# 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。

# 糖尿病

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)

なぜ、糖尿病は怖いのか？



## 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



初期は無症状だからこそ

## 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!

空腹時血糖

mg/dl

HbA1c

%

HbA1cは、**ヘモグロビンエーワンシー**と読みます



★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	<b>126mg/dl以上</b>	<b>6.5%以上</b>	▶医療機関へ

## 糖尿病 予防の取組



バランスのよい食事

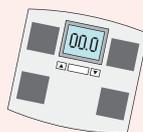
||  
主食・主菜・副菜を  
そろえた食事です

### ① 1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!



## 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)