



1 1 月は「糖尿病月間」です！

糖尿病とは、インスリンというホルモンの分泌が減ってしまうことや、働きが不十分になってしまうことにより、血液中のブドウ糖（血糖値）が異常に多い状態が続いてしまう病気です。そうした状態が続くことにより、血管の中に発生する「活性酸素」が細胞内のたんぱく質と結びついて変形し、血管の壁を傷つけてしまう原因になります。糖尿病にはいくつか種類がありますが、生活習慣が大きく関わるのが2型糖尿病です。

2 型糖尿病の要因



3 大合併症「し・め・じ」

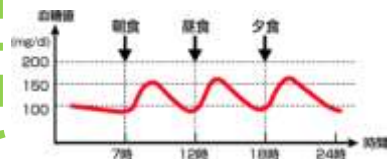
- し 神経・・・神経障害
- め 目・・・網膜症
- じ 腎臓・・・腎症



今からできる食事のポイント

規則正しく食べる

1日3食、規則正しく食事摂ることにより、肥満を防ぎ、血糖値も安定します。



バランスの良い食事

主食、主菜、副菜をそろえて色々な種類の食品を摂りませう。



食物繊維を摂る

野菜等に含まれる食物繊維には、コレステロールを排出する働きがあります。



アルコールに気を付けよう

アルコールの適量は・・・



ビールなら
中瓶1本



日本酒なら
1合



ワインなら
グラス2杯弱

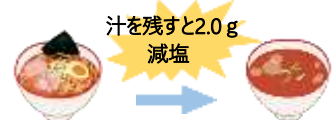
間食に注意

お菓子やジュース等には糖分が多く含まれています。糖分は、血糖値や中性脂肪値を上げやすいため、注意が必要です。



食塩は控えめに

食塩の摂り過ぎは血圧を上げます。高血圧を防ぐためにも、減塩に心がけましょう。



甘い飲み物に気を付けよう！

飲み物に含まれる糖質は、身体に素早く吸収される性質があります。そのため血糖値の急激な上昇や中性脂肪の増加などにつながり、糖尿病や肥満になる原因の一つになります。

例えば、コーラやサイダーなどの炭酸飲料には、板チョコレート1枚以上の糖質が含まれています。

栄養成分表示 (100ml当たり)	
エネルギー	4.6 kcal
たんぱく質	0.1 g
脂質	Tr
炭水化物	11.4 g
食塩相当量	0 g

食品標準成分表2022版(八訂)コーラより

★1本500mlのコーラを飲んだら・・・

$$11.4 \text{ g (炭水化物)} \times \frac{500 \text{ ml (内容量)}}{100 \text{ ml (単位当たり)}} = 57 \text{ g (砂糖量)}$$

スティックシュガー1本3g入りの場合、

$$57 \div 3 = \text{約} 19 \text{ (本)}$$



炭水化物から食物繊維を引いたものが糖質ですが、食物繊維の表記がない食品もあります。炭水化物の量を確認すれば、その食品に含まれるおおよその糖質量がわかります。

英和出版社 「血糖値の下げ方」参照

今月のおすすめレシピ～魚の和風マリネ～

【材料】4人分

生鮭	4切れ (1切れ60g)	
薄力粉	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ2	
にんじん	70g	
ピーマン	50g	
玉ねぎ	70g	
きゅうり	60g	
セロリ	40g	
生ワカメ	15g	
酢	大さじ2・1/2	
	減塩しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1・1/2



- ①生鮭に薄力粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し中火で①を焼く。
- ③にんじん、ピーマン、玉ねぎは千切りにし、歯ごたえが残る程度にゆでる。
- ④きゅうり、セロリは千切りにする。
- ⑤生ワカメは細かく切ってゆでる。
- ⑥ボウルに調味料を入れ混ぜ、水気を絞りながら③、④、⑤を混ぜる。
- ⑦①を皿に盛り、⑥をかける。

1食分の栄養価

エネルギー：212kcal たんぱく質：15.0g 脂質：11.6g

炭水化物：15.5g 食塩相当量：1.0g



セロリの匂いが気になる方はゆでると食べやすくなります。