

11月14日は世界糖尿病デー

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、1991年に国際糖尿病連合と世界保健機関が制定。糖尿病の予防、治療、療養について啓発活動を推進しています。

今回は血糖値が変動しやすい、夕食時間が遅くなるひと向けの内容です。血糖値は食事内容だけでなく食事時間も影響します。遅い時間に食べれば食べるほど血糖値の上昇は大きく、そのまま下がりにくいことがわかっています。遅い時間ほど脂肪も蓄積します。

生活リズムが崩れ体内時計が乱れるとその悪影響は助長され、さらに食欲増進効果も出てきます。

肥満や糖尿病の発症リスクを上げないように3つのポイントを紹介します。

## 分食がBetter

01



例えば18時～19時頃におにぎり、パンなどの主食を食べる。深夜帯に主菜、副菜などの消化のよいおかずを食べる。

分食するからといって、おにぎり、菓子パン、カップめん等の主食のみの食事はNG。コンビニで低糖質パンも販売されています。また深夜帯の揚げ物も控えましょう。

## 食物繊維がBetter

02



夜食には水溶性食物繊維の豊富な食事内容がおすすめ。雑穀おにぎり＋野菜スープなど。食物繊維の効果で腹もちもGood。

水溶性食物繊維は血糖値上昇を緩やかにし、コレステロールを吸着して体外に排出します。さらにナトリウムも排出してくれます。

※水溶性食物繊維を多く含むもの：切り干し大根、わかめ、ごぼう、ブロッコリー、ほうれんそう、大麦、果物など

## 朝食摂取はMast

03



欠食すると中性脂肪やコレステロールの合成が増大し、血糖値も急上昇します。

食物繊維の多い主食は雑穀米、もち麦ごはん、ライ麦パンなど。悪玉コレステロールや内臓脂肪を減らす効果のある魚があるとよりbetter。

参加無料

# 前橋市 働く人の ニューイヤーウォーキング

職場の仲間と1か月間ウォーキング♪目標歩数に応じて、抽選で景品をGETだぜ！



## 参加グループ募集

**対象** 前橋市内の事業所3~7人で1グループ。複数グループ参加OK。

**申込** 令和6年11月1日から12月25日

**チャレンジ期間** 令和7年1月1日から1月31日

### 気楽に歩こう

1人1日5000歩くらい  
グループ1か月平均**15万歩**  
ハッピーウォーキン賞 80グループ  
+特別賞（企業協力）

### 抽選で 当たる

### ガンガン歩こう

1人1日8000歩くらい  
グループ1か月平均**24万歩**  
エンジョイウォーキン賞 8グループ  
**5000円相当**

協力企業

詳細は  
市ホームページへ

問い合わせ

前橋市健康増進課

TEL027-220-5708



**カネコ種苗株式会社**

人も地球も健康に

**Yakult**

群馬ヤクルト販売(株)

**マルエ  
ドラッグ**  
MARUE DRUG

**マルエ  
薬局**  
MARUE PHARMACY