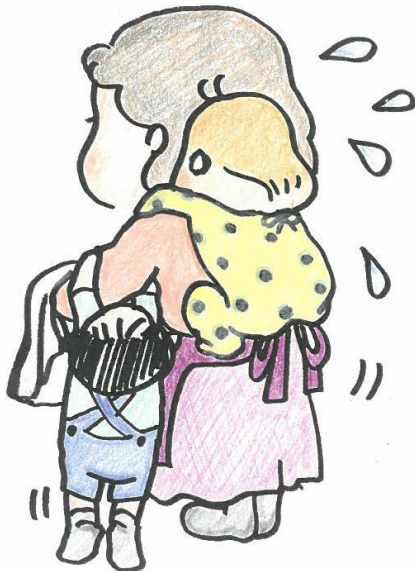


健診結果をチェック！

—糖尿病リスクチェック項目—
血糖 99 以下、ヘモグロビン A1c5.6 未満、
尿糖 (-) が適正です！

アンチエイジングは 毎日の食生活から！

あなた自身とご家族にあてはまるものはありますか？いくつになってもイキイキと過ごすために、まずは生活を振り返ってチェックをしてみましょう！



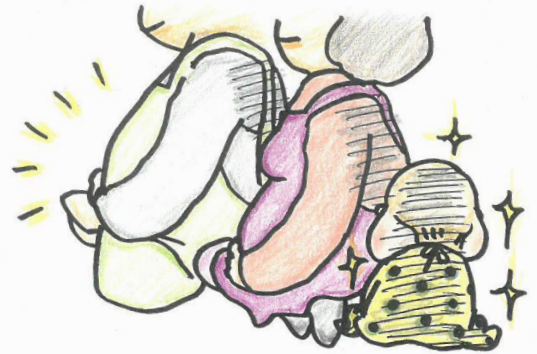
① 家事、育児に追われいつも忙しいママ。
自分の時間なんてない！



② 仕事、付き合いが多くて、飲み会が多いパパ。



③ パパもママも、最近、僕によく似てきたなあ。



④ ポンポ(お腹)が特に・・・。

リスクチェック 当てはまる項目が多いほど、糖尿病のリスク大です！さっそく改善に取り組みましょう！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 太り気味で、特にお腹が出ている | <input type="checkbox"/> たばこを吸う |
| <input type="checkbox"/> 若いときよりも体重が大幅に増えた | <input type="checkbox"/> 休みが少なく、ゆっくりできない |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病にかかった血縁者がいる | <input type="checkbox"/> 一日の食事では、夕飯の分量が一番多い |
| <input type="checkbox"/> 40歳以上だ | <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好きで、野菜や海藻類はあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が上がったことがある | <input type="checkbox"/> お酒を毎日たくさん(1合以上)飲む |
| <input type="checkbox"/> <u>食事や睡眠時間など生活リズムが不規則</u> | <input type="checkbox"/> 車やエスカレーターを利用し、日頃あまり歩かない |

食事のポイント

□ ゆっくり、良く噛んで食べる。

20分以上
かけて食べましょう。

□ 毎日、3食食べる。

1日のスタートは朝ごはんから。エネルギーチャージで能力&代謝アップ！
就寝直前の夕食は避けましょう。肥満のもとに、かつ、睡眠が浅くなります。

□ バランス良く食べる。

毎食、主食(ご飯やパン、麺類)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品の料理)、副菜(野菜・きのこ・海藻の料理)を食べましょう。



お弁当のポイント

つくる場合 入れるバランス

お弁当箱の半分が主食、半分がおかずになるように詰めましょう。
主に身体を動かすエネルギー源のご飯は、お弁当の半分。
主に体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む野菜を主にしたおかずはお弁当の1/3。血や肉をつくるたんぱく質を多く含む魚・肉・卵などを主にしたおかずは、お弁当の1/6量です。



主菜が多い！



主菜が多いと、たんぱく質、脂質、塩分などをとり過ぎてしまいます。このような食事を続けていくことで、肥満や生活習慣病になりやすい体になります。

副菜が少ない！

かう場合 ☆ 買う時のポイント

お弁当・嗜好品などを購入する時には・・・

- ① 主食、主菜、副菜の量を見て選びましょう。
- ② パッケージに記載されている栄養成分表示を確認しましょう！
確認を習慣にして、適切な食品選択に役立てましょう。

栄養成分表示とは：
食品に含まれている熱量(エネルギー)やたんぱく質、脂質、炭水化物等の量等の表示のことです。



例 栄養成分表示 (1食 (125 g) 当たり)	
熱量	64 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	1.7 g
炭水化物	10.4 g
食塩相当量	1.4 g

- 塩分を取り過ぎない。

～1日の塩分目標量は男性8g・女性7g。外食・中食は塩分が多いので注意！～
例：みそ汁、漬物を同じ食事で食べない。みそ汁は汁少なめ、具沢山に。

★**逗子市は高血圧で治療中の方が多く、高血圧から脳血管障害や慢性腎不全等の病気になる方も少なくありません！**

- 野菜をしっかり食べる。～毎日お野菜料理をプラス1皿で野菜不足解消！～

- 体重を定期的(毎日)に測定する。

成人してからの体重増加は、
ほぼ脂肪です！！

BMI*で、体型チェック

BMI = 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m
(18.5未満→やせ 18.5～25未満→標準 25以上→肥満)

適正体重 () kg = 身長 () m × 身長 () m × 22

★**BMI 22前後が適正**で病気になりにくい。

ただし、BMIが適正でも、筋肉量が少ない場合は注意が必要！

※
BodyMass Index
肥満度を表す
体格指数のこと



- 水分を1日1.5リットル以上飲む。

高血糖や糖尿病を予防・改善するためのポイント

- 副菜（野菜・きのこ・海藻など）から先に食べる

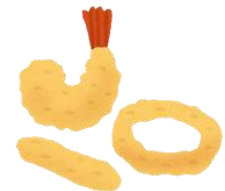
食物繊維が多い食べ物は、糖の吸収を穏やかにします。



- 脂肪を多く含む料理を控える

揚げ物や脂肪の多い料理は、胃の中にとどまる時間が長いため、食後、高血糖の状態が長引いてしまいます。

また、「からだにいい油」でも、取り過ぎはよくありません！



- 砂糖を含む飲料は控える

水に溶けた糖は吸収が速いので、血糖値を急上昇させます。



- 糖質のとり過ぎに注意する

ご飯やパンなどの穀類や、砂糖や果物に含まれる糖分(炭水化物)はとり過ぎると脂肪として蓄積されます。

その他のポイント

★運動(全身運動)は、インスリンの働きを助けます。

疫学研究において、全身持久力が高い人は、2型糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。
ウォーキングやラジオ体操など、多くの筋肉、全身を使う運動を習慣にしましょう！

〈ウォーキングの効果〉

- ・心臓や肺の機能が高まる
- ・皮下脂肪、内臓脂肪が減る
- ・足の筋力低下の予防
- ・骨粗しょう症の予防、骨が丈夫に
- ・脳の活性化
- ・認知症予防
- ・生活習慣病予防
- ・ストレスの解消 など



★喫煙・過度の飲酒は、インスリンの働きを弱めます！→禁煙・適度な飲酒を。

適正飲酒量 ～女性、高齢者は半分～



ビール中びん 1本 500ml
ワイン 200ml
7%缶チューハイ 350ml
日本酒 1合(180ml)

●女性は肝臓が小さく、女性ホルモンがアルコール代謝を阻害するため、長い時間体内にアルコールがとどまりやすく影響を受けやすい。

喫煙によるからだへの害の例

口臭・歯周病

しみ・しわ
老化促進

肺や心臓・
脳血管の病気

がん

歯周病



★ストレス・不眠は、血糖値を上昇させます！→こころもからだもしっかり休息を。

★血糖値が上昇してきたら、糖尿病になる前に相談しましょう！

★血糖値だけでなく・・・特定健診やがん検診等に*印があった人は、

早うちの改善が大事です！ 健康・栄養相談等をご活用ください！