

糖尿病予備群が増えています

自分の血糖値を確認しましょう

糖尿病の検査は、職場や市で行っている健康診査に含まれています。まずは、健康診査の結果を見て、自分の血糖値を確認してみましょう。

高血糖の状態が続くと、毛細血管が集まっている目の網膜や腎臓、神経などの病気を引き起こします。血糖値が高い方は、かかりつけ医に相談しましょう。

判定	空腹時血糖値	ヘモグロビンA1c
正常	109mg/d` 以下	5.5%以下
生活習慣の改善が必要	110~125mg/d`	5.6~6.4%
糖尿病が疑われる	126mg/d` 以上	6.5%以上

「糖尿病」ってどんな病気？

「糖尿病」は、血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が高くなる病気です。

口から入った糖質（炭水化物）は、消化の過程でブドウ糖に分解され、血液中に溶け込み、体を動かすエネルギー源となります。

健康な人は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで、血糖値は一定に保たれています。

このインスリンが不足したり、働きが悪くなったりすると、血液中のブドウ糖は細胞内に向く取り込まれなくなり、慢性的に血糖値が高い状態になってしまいます。

糖尿病に肥満は大敵！

糖尿病を防ぐ最大のポイントは、肥満を防ぐことです。肥満の基準は、BMI(Body Mass Index)という

基準が使われていて、最も病気などの問題が少ない数値が「22」といわれています。

標準体重は、この「22」という数値を用いて、身長(m)×身長(m)×22で求め

食事と運動のバランスが大切

糖尿病の大敵である肥満を防ぐには、毎日の食事と運動が大切です。

食事では、食べ過ぎないことと、栄養のバランスをとることが大切です。

食事のポイント

- ・決まった時間に、時間をかけて食べる
- ・野菜をたっぷりとる（特に食物繊維）
- ・食べ過ぎ、ながら食いはやめる

食事のほかに、適度な運動が必要です。運動をしないと、筋肉はやせて、体重が少なくて脂肪の多い体になってしまいます。

市では、公民館や保健センターなどで、健康教室や貯筋教室などを行っています。健康管理のために、是非ご利用ください。

あなたのBMIを計算してみよう
BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m



あなたの標準体重を計算してみよう
標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22



クッキングタイム

Let's Cooking!

食物繊維が豊富です！

サイインゲンとトマトのサラダ

材料(4人分)

サイインゲン160g
 トマト1個
 タマネギ1/4個
 <ドレッシング>
 酢大さじ2
 オリーブ油大さじ2
 塩・コショウ適量
 砂糖少々

作り方

サイインゲンをさっとゆで、半分の長さに切り、器に並べる。
 トマトを5mmの角切り、タマネギをみじん切りにする。
 ドレッシングの調味料を混ぜ合わせてを加える。
 にラップをふんわりとかけて、レンジで1~2分温める。
 サイインゲンに をかける。



栄養価(1人分) エネルギー82kcal/タンパク質1.1g/脂質6.6g/カルシウム24mg/鉄分0.4mg/塩分0.5g/ビタミンC9mg/食物繊維1.5g