



今月の担当は
管理栄養士
森村です。

11月14日は「世界糖尿病デー」でした。日本でも11月は糖尿病月間です。日本の糖尿病人口は世界9位でその数は700万人を越えています。そこで今月のテーマは「糖尿病と食事について」です。

世界の糖尿病人口ってどのくらい？

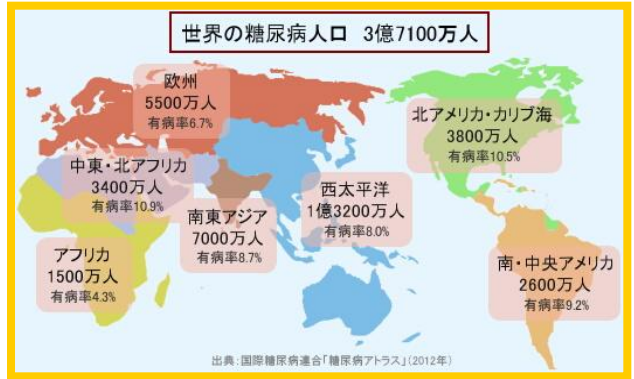
世界の糖尿病人口は3億7100万人で年々増加しています。特に**日本を含む西太平洋での患者数が増加している**と言われています。

糖尿病アトラス(IDF:国際糖尿病連合) 2012年より

そして...

**日本人の4人に1人は糖尿病
もしくは予備軍！！**なのです。

平成23年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)より



そもそも糖尿病とは...

「**血液に含まれる糖分が多くなる病気**」で、血糖が高い状態が続くと血管を傷つけてしまい、**脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病特有の合併症***を引き起こします。

初期の段階では**ほとんど症状がない**ため、**血液検査をして初めて糖尿病と診断される**場合が多いのも特徴です。

***糖尿病特有の合併症とは:糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、神経障害を3大合併症**といいます。

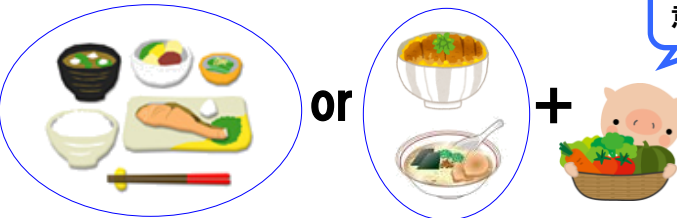
★どういった食事を心がけたらいいの？★

まずは「**バランス良く+野菜**」を心がけてみましょう。単品になりがちな**丼ものや麺類**などにも必ず**野菜料理**をプラスしましょう。

★健康を意識することが大切★

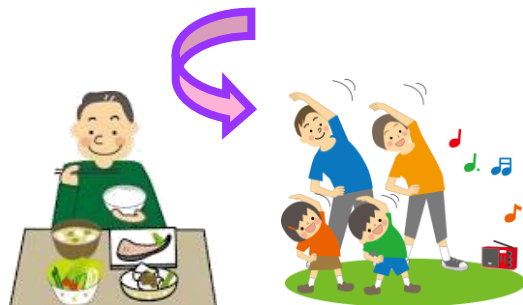
好きなものばかり食べたり、飲んだりしていませんか・・・？

野菜を意識して♪



★嗜好品はほどほどに★

楽しみの1つでもある嗜好品。ついつい食べ過ぎになりがちです。量やルールを決めて**カロリーの摂りすぎにならない**ようにしましょう。



お酒の種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中びん(500ml)	1合割(160ml)	グラス2杯(200ml)	半合量(100ml)	ダブル1杯(60ml)
エネルギー	200kcal	172kcal	146kcal	146kcal	142kcal

食事のバランスと体を動かす意識を持ちましょう！

お気に入りのシューズを見つけてみてもいいかもしれませんね☆

質のよい間食を選ぼう。アルコールの1日量は1種類までを目安に。

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。