



今月の担当は
管理栄養士
石崎です



11月14日は『世界糖尿病デー』です。糖尿病の方、健診で血糖値が高めと言われた方は、糖尿病予防・合併症予防のため、食事内容、食べ方に気を付けて、運動を取り入れましょう。今月は『糖尿病の食事』についてです。



糖尿病の人ってどのくらいいるの？

- 日本の現在の成人糖尿病人口は721万人と報告され、世界の糖尿病人口も爆発的に増え続けています。
- 国際糖尿病連合は「**糖尿病は初期の段階から治療を開始することが重要**であり、初期のうちから治療を受けて合併症を予防できれば、糖尿病であっても健康な人と変わらない生活をおくることができる。そのためには、朝食をしっかりとることが重要で、**健康的な朝食によって、2型糖尿病の発症を減らすことができる**ことが確かめられている」と報告しています。



なぜ朝食を食べることが重要なのか？

- 朝食をとらない生活は、体重増加を引き起こしやすく、外国の研究では、朝食を抜く習慣のある男性は、朝食を食べる男性に比べ、糖尿病発症リスクが21%上昇することが明らかになっています。



糖尿病予防のために気をつけたい食事のポイント

- ①エネルギーを適正にする（食べ過ぎない）
- ②栄養バランスのよい食事
- ③減塩



具体的には

- 野菜を毎食とる（目標：1日350g）
- 食事は決まった時間によく噛んで食べる
- 甘いものや脂っぽいものを食べ過ぎない
- 1人分ずつ取り分けて食べ過ぎを防ぐ
- 薄味にする
- ながら食いはやめる



寒くなってきました。体重を増やさないためにも体を動かしましょう。



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。