

今月の担当は  
管理栄養士  
大山です

11月14日は『世界糖尿病デー』として、世界でも有数な疾患啓発の日となっています。「糖尿病はコントロールできる病気であり、適切な治療を続けていれば合併症を予防できる」と呼びかけられています。糖尿病についての知識を深め、予防や治療に取り組みましょう。



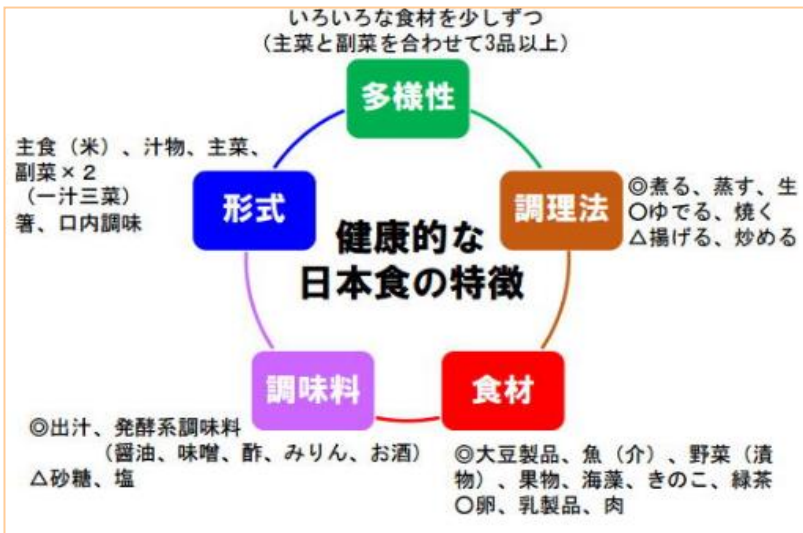
## 糖尿病はどんな病気？

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。食事をとり、胃腸で食べ物を消化吸収し、ブドウ糖が血液の中に入ってくると、血糖値は高くなります。血糖値が高い状態を「高血糖」といい、高血糖が続いている状態が糖尿病です。

## 食事で気をつけることは？

東北大学の研究グループが、1975年頃に食べられていた日本食を食べると、現代食に比べて、**肥満の解消や、悪玉コレステロールや血糖値の低下、ストレスの軽減、運動機能の向上**などの効果を得られることを確認しました。

### ◎ 1975年の日本食の5つの特徴 ◎



1975年型日本食の献立例



実験で再現された1975年頃の日本食

糖尿病ネットワークHP参照

糖尿病の予防と治療には、

- ①血糖値が高くなるような**食べ過ぎや飲み過ぎを控えること**
- ②血糖値が高くなりにくい体質に改善し、それを維持するため、**歩行、体操、筋肉トレーニング**などの運動を積極的に行い、**常日頃、からだをよく動かすことが大切です。**

日本生活習慣病予防協会HP参照



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。