

# かがやきだより vol.17



今回のテーマは「糖尿病を予防する食事」です。

## 糖尿病ってなに？

食事をすると、一時的に血糖値が高くなり「インスリン」というすい臓から分泌されるホルモンが働いて血糖値を下げています。ところが、偏った食生活が続いたり、肥満によって「インスリン」の無駄使いをすると、高血糖が続きます。この状態を糖尿病と言います。

**甘いものだけでなくほとんどの食べ物に「インスリン」が使われます。インスリンを無駄使いしない食べ方を心がけましょう。**

## 糖尿病を予防する食事とは

内容：1食で主食・主菜・副菜の組み合わせを心がけ、バランスの良い食事をする。

食べ方：食事は毎食野菜から摂り、ゆっくりよく噛んで食べる。

(早食いやドカ食い・空腹時の甘いものは、急な血糖上昇をまねきインスリンがたくさん使われる。)

時間：1日3食を決まった時間に食べる。夕食は腹八分目にし、就寝3時間前には済ませる。

夜9時以降はお茶・水以外はとらない。仕事等で遅くなる時は、おにぎりやうどんなど消化の良いものを。

(夜遅くに飲食をすると、インスリンが夜間までたくさん使われる。)

## バランスの良い食事（成人1日の基準量）

食品群	1群		2群			3群					4群			
	牛乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	豆・大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物類	きのこ類	海藻類	砂糖類	油脂類	穀類
重量	200g	50g	50g	50g	110g (豆腐で)	150g	250g	100g	80kcal 分	50g	50g (高血圧 30g)	20g (高血糖 65才以上 10g)	年齢・性別・体重・活動量によって変わる 詳しくは市管理栄養士まで ご相談ください	
食品例	普通牛乳 コップ 1杯 	Mサイズ 1個 	生鮭 1/2切れ 	豚もも肉 薄切り 2枚 	豆腐 1/4丁 または 納豆 1パック 	人参小1/2本 ほうれん草 5~6株 トマト1/2個 (50g) 	大根厚切り 1切れ キャベツ1枚 玉ねぎ1/4個 白菜大1枚 	じゃが芋 中1個 	バナナ 1本 	えのき 1/2 パック 	乾燥 ひじき 小さじ1 	砂糖 大さじ2 		

市管理栄養士が随時栄養相談を受け付けています。ご希望の方は事前にお電話ください。

**健康推進課 総合保健福祉センター「かがやき」内 ☎54-7121**

※救急受け入れの人数を  
月別に表しています。  
(休日・時間外を含む)

### 常陸大宮済生会病院救急患者受入状況

