

令和5年

11月12日(日)~18日(土)は

全国糖尿病週間

です

国際連合は、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の撲滅キャンペーンを実施しています。

日本においても、今年は11月12日(日)から11月18日(土)を「全国糖尿病週間」とし、全国的に糖尿病予防と重症化防止に向けた啓発運動を推進していきます。



糖尿病とは？

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリン作用の不足に基づく慢性の高血糖状態を主徴とする代謝症候群です。

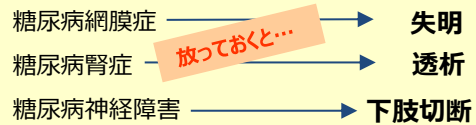
自己免疫が要因となる1型糖尿病と、遺伝や過食・肥満・運動不足・ストレスといった生活習慣が要因となる2型糖尿病があります。



怖い！合併症



糖尿病の初期には自覚症状は殆どありませんが、血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こします。なかでも糖尿病網膜症・糖尿病腎症・糖尿病神経障害は三大合併症とされています。



ポイント確認！

糖尿病を予防する食生活 7 か条

量

- 1** 適正体重の維持
 ~自分のBMI(体格)をチェック~
 目標とするBMIの範囲で、上手に体重をコントロールすることが重要です。

《BMI(Body Mass Index)の計算式》
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

《目標とするBMIの範囲(18歳以上)》

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

- 2** 自分に合った適量の食事で、腹八分目



リズム

- 3** 朝・昼・夕食、
 均等な量を適切な時刻に食べる

夜9時以降の食事は控えましょう！



- 4** 食べ方を工夫する

- ①ゆっくり食べる ②よく噛んで食べる
 ③野菜等食物繊維の多い食品を先に食べる

ゆっくりよく噛んで食べると血糖の上昇がゆるやかとなり、食事が少なめでも満足感を得られやすくなります。野菜等食物繊維の多い食品を先に食べると、野菜等に含まれる食物繊維の働きにより、食後血糖の上昇を抑制します。



バランス

- 5** 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事



- 6** 食物繊維を多く含む食品を毎食食べる



- 7** 食塩や嗜好品(お酒・たばこ・菓子・ジュースなど)は控えめに

適度な運動習慣も大切！



中央区ホームページ「食育ガイド」では、簡単にできる野菜料理レシピや、かみかみレシピを掲載しています。トップページから検索できます。

食育ガイド

検索



ご利用ください！

中央区保健所、日本橋・月島保健センターでは「野菜料理レシピ集」(2冊)を配布しています。



中央区食育野菜キャラクターも応援します！
 トマトサン ビーマンゴー にんじんマル



中央区保健所