

# 県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～  
Vol.2(2024.11)

## 11月は 糖尿病予防・重症化防止強化月間 です。

- ・世界糖尿病デー(11/14)
- ・全国糖尿病週間(11/11～11/17)
- 「1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止」

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖の濃度(血糖値)が高いままで放置すると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、さまざまな合併症につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡(こんすい)などをおこすことがあります。

糖尿病予防のポイントは2つ！

### 1 肥満改善と体重管理 BMIを参考に体重管理を！

#### BMIの計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
あなたのBMIは？

$$\square = \frac{\square \text{ (kg)}}{\square \text{ (m)} \times \square \text{ (m)}}$$

【普通体重:18.5以上25.0未満】

#### 標準体重の計算式

身長(m) × 身長(m) × 22  
あなたの標準体重は？

$$\square \text{ (kg)} = \square \text{ (m)} \times \square \text{ (m)} \times 22$$

標準体重を目指しましょう

### 2 定期的な健康診査(断)

年に1回は特定健康診査(「メタボ健診」)や定期健康診断(「事業者健診」)で糖尿病の検査を受けましょう。



糖尿病の初期には症状が現れません。  
早期発見には健診が大切です。

#### ●●● 肥満改善と体重管理のポイントは2つ ●●●

#### ① 普段の食事に気をつけましょう

- ・食事は3食決まった時間にとる
- ・食べ過ぎない、間食をしない
- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・脂っぽいものを食べ過ぎない
- ・野菜、海藻、きのこなど、食物繊維を多く含む食品をとる



#### ② 積極的に体を動かしましょう

- ・外出するときは、早歩きをする
- ・なるべく階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチするなど、日常生活での工夫を！



「血糖値が高い」「糖尿病予備軍」と言われたら

- 食事や運動など生活習慣を見直しましょう
- かかりつけ医に相談したり、医療機関で詳しい検査を受けましょう。



#### ～季節の野菜レシピ～

### チャプチェ



#### 栄養量(1人分)

エネルギー	352kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	10.4g
炭水化物	57.0g
食塩相当量	2.7g
野菜の量	77g

#### 材料(2人分)

ほうれん草	1/3束(60g)
にんじん	3cm(25g)
玉ねぎ	1/3個(60g)
きくらげ	1個(0.5g)
春雨	110g
牛肉	50g

しょうが・にんにく 各1片  
こしょう 少々

ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
牛ダシダ(韓国だし)	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま	少々

#### 作り方

- ①ほうれん草はゆでて3～4cmの長さに切る。にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、きくらげは下茹でして半分に切る。春雨も下茹でし、水洗いしてから食べやすい長さに切る。
- ②肉は細切りにして、すりおろしたしょうが・にんにく、こしょうで下味をつけておく。
- ③にんじん、玉ねぎ、きくらげを炒め、一度皿にとる。②の肉を炒め、炒めた野菜を戻し、ほうれん草、春雨も加え、合せておいたAを加え、炒める。

※牛ダシダは中華だしや鶏ガラスープの素でも代用できます。

### 食欲の秋！ 栄養成分表示を活用し健康づくりに役立てよう！

あらかじめ容器包装された加工食品には、栄養成分やアレルギー源となる食品が表示されています。

【栄養成分表示の例】  
市販弁当

【参考】  
1日に必要な目安量

栄養成分表示 1食当たり	30～49歳男性の場合 ※身体活動レベル(普通)で設定
エネルギー	890 kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	24.5g
炭水化物	134g
食塩相当量	3.5g
エネルギー	2,700kcal
たんぱく質	115g
脂質	75g
炭水化物	392g
食塩相当量	7.5g



※日本人の食事摂取基準(2020年版参考)

※脂肪エネルギー比率25%、たんぱく質  
エネルギー比率17%に設定

※身体活動レベル(普通) 仕事や家事、買い物で  
歩いて移動、軽いスポーツを行う程度

栄養成分表示を見て必要な栄養素をバランス良くとり、  
健康の維持・増進に役立てましょう。

↓詳しくは

栄養成分表示について- 消費者庁 検索