

食とけんこう

11月14日は世界糖尿病デーです！

できることから始めよう 糖尿病予防

40歳から74歳の都民の約4人に1人は糖尿病を発症しているかその予備群と言われています。毎年11月14日は国際連合が定めた「世界糖尿病デー」です。

<糖尿病ってどんな病気？>

糖尿病は血糖値が高い状態が長く続く病気で、血糖値を下げるインスリンというホルモンの不足や、働きが低下することが原因です。これによって身体にエネルギー源であるブドウ糖をうまく取り入れられず、3大合併症である**糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症**が起こります。さらには脳卒中やうつ病、認知症のリスクも2倍に高まります。

<糖尿病予防で取り組んでほしいこと>

食生活や運動、睡眠などの生活習慣を整えることを心がけましょう。定期健診などを活用し早期発見・早期治療につながることも大切です。

●食生活を整えよう

- ・適正なエネルギー量と栄養バランスの良い食事を
- ・飲酒はほどほどに
- ・朝食をしっかり食べて夕食は控えめに
- ・野菜を先に、ゆっくりよく噛んで、腹八分目



●体を動かそう

- ・歩ける距離は意識的に歩こう
- ・休日は掃除や庭仕事などを積極的に
- ・できるだけ階段を利用
- ・近所を散歩してみよう



●ストレスをためない

- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう
- ・友人と会ったり外出したり、自分に合ったストレス発散を
- ・つらい時は無理せず周りの人や専門家に相談を
- ・夜更かしせずぐっすり眠ろう



●適正体重を保とう

- ・自分の身長から適正体重を知り、維持しよう
- ・BMI 2.5以上は肥満
- ・肥満は30代から急激に増加
- ・20代から生活習慣に気を付けよう



参考：東京都保健医療局 とうきょう健康ステーション「糖尿病・メタボリックシンドローム」

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



糖尿病を防ぐ食生活「ちょっと血糖値が高め」の方へ

●「空腹感を抑えるテクニック」

- ・「ながら食べ」は食べ過ぎのもと。食事は味わいながら、ゆっくり食べよう。
- ・よく噛んで食べると、満腹感を得やすい。
- ・野菜など、食物繊維の多い食品を先に食べると、胃の中で膨張して満腹感を感じやすい。
- ・一度にたくさん食べると血糖値が急激に上下し、下がる時に空腹感を感じやすいので注意！
- ・夕食が遅くなる時にはおにぎりなどの主食を職場や外出先で食べ、帰ってから軽くおかずを食べよう。

●今夜はどうしてもお腹がすいて眠れない！そんなときは

- ・夜は消費するエネルギー量が少ないため、余った分は脂肪に代わって肥満になったり、高血糖の原因になったりしやすいので、夜遅い食事はできるだけ避けましょう。どうしてもお腹がすいて眠れない場合は、以下のような食品から選んでください。

◇**果物**⇒果糖は肝臓で代謝されるためインスリンを必要とせず、血糖値が上がりにくいとされています。

例) ブルーベリー/りんご/ぶどう・レーズン/梨/バナナ/グレープフルーツなど



◇**ナッツ(無塩)**⇒食物繊維が豊富なので噛む回数が増え、満腹感を得やすい。エネルギー量が高めなので食べ過ぎに注意しましょう。

例) くるみ/アーモンド/カシューナッツなど



◇**薄味の煮物**⇒いつでも食べられる常備菜に。小分けにして冷凍すると使いやすい。

例) 切り干し大根・大根・ひじき・きのこ・玉ねぎ・こんにゃくなどがおススメ
(イモ類など血糖値が上がりやすい食品はNG)

◇**プレーンの胚芽のビスケットやクラッカー** (1枚のエネルギー量が明記されており、どのくらいのエネルギー量をとったか確認できるもの) ⇒食物繊維が豊富



◇**トリプトファンを多く含む食品**⇒体内で睡眠ホルモン(メラトニン)に代わるためよく眠れといわれています。



例) キウイフルーツ/アボカド/乳製品(ホットミルクや無糖ヨーグルト)/大豆製品など

●夜食に不向きな食品

◇**血糖値が上がりやすい食品**⇒おにぎり(白米)/パン/麺類/イモ類/お菓子(甘いお菓子だけではなくおせんべいやスナックなども)、甘い飲み物など



◇**眠りの質を悪くするもの**⇒脂っこい食品(寝ている最中も胃腸が働き続ける)/刺激物(体をほてらせ、眠りを妨げる)/アルコール(眠りが浅くなり熟睡できない)/カフェイン入り飲料(覚醒作用があり、眠りにくい)

