



テーマ：血糖コントロールできていますか？

過去の栄養士だよりは
筑紫野市ホームページより見ることができます。

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなりすぎる病気です。特に脳や心臓の血管が被害を受けやすく、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。また3大合併症として神経障害、網膜症、腎症があり、失明や人工透析に繋がる病気でもあります。

自分の血糖値を知っていますか？

今の血糖値はどのレベル？

糖尿病の3大合併症

※合併症が発症する年数は目安です。

| 判定区分 | 正常型(★1) | 境界型 | 糖尿病型 |
|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 空腹時血糖値 | 110mg/dL 未満 | 126mg/dL 未満 | 126mg/dL 以上 |
| ヘモグロビンエーワンシー HbA1c (★2) | 5.6%未満 | 6.5%未満 | 6.5%以上 |

(★1) 空腹時血糖値が100~109mg/dLは正常域であるが「正常高値」とする。
(★2) HbA1cとは、過去1~2カ月間の平均的な血糖の状態を表す値です。

発症 初期の段階ではほとんど自覚症状がありませんが、血糖値が高い状態が長期間続くと、糖尿病特有の合併症を引き起こします。

5年 神経障害 手足のしびれ、こむら返りが起こります。足の小さな傷をきっかけに壊疽を起こすことがあり、そうなれば切断を余儀なくされます。

7年 網膜症 眼の網膜で血管が詰まったり、出血を繰り返すうちに視力が低下、失明する危険性もあります。

10年~ 腎症 腎臓の機能が低下し、老廃物を排出しにくくなります。悪化すると人工透析や腎臓移植などの治療が必要になります。

高血糖を予防する食生活をマスターしよう！

内臓脂肪がカギ！

膵臓で作られるホルモン(インスリン)によって血液の糖は常に一定の範囲で保たれています。内臓脂肪が増加すると、インスリンの働きが低下し、多くのインスリンを分泌してカバーしようとしていますが、やがて膵臓が疲れて分泌量が低下し不足します。その結果、血糖値が下がらず高い状態が続きます。

★まずは体重の3%減量を！

内臓脂肪の蓄積を減らす一番の近道は、「体重」を減らすことです。摂取(食事)と消費(身体活動)のバランスで体重が増減します。両方同時に取り組むと効果的です。

現在の体重 kg × 0.03 (3%) = kg 目標
減らしましょう

糖質のとり方に注意！

糖質が多い食事をとると、血糖値が急激に上昇します。糖質は、穀類(ごはん・パンなど)、いも類、果物、菓子類、甘いジュースやお酒などに多く含まれています。

※代表的なものです

| | |
|------|----------------|
| 複合糖質 | 穀類、いも類 |
| 単純糖質 | 果物、菓子類、ジュース、お酒 |

どちらの糖質もとりすぎないことが大切ですが、特に単純糖質は急激な血糖上昇の原因になるので注意が必要です。

★おすすめの量

穀類・・・ごはん両手で軽く1杯を毎食
いも類・・・1日でじゃがいも1個
果物・・・1日で片手のひらにのる量
※菓子類・ジュース・お酒は、原則として糖尿病には好ましくない食品です。

食物繊維を意識してとろう！

食物繊維の摂取が多いほどHbA1cが低いことが示されています。食物繊維はほとんどの人が不足していますので意識してとるようにしましょう。穀類、いも類、豆類、野菜、果物などに多く含まれています。おすすめのとり方は、1日のうち1食以上を白米から玄米・麦・胚芽米に置き換える方法です。

食べる順番は野菜から！

近年、食後の血糖上昇を抑制する食べ方が注目されています。特に、食物繊維を多く含む野菜を最初に食べると、食後血糖の上昇を抑えることが報告されています。おすすめの順番は、野菜のおかず→肉・魚などの主菜→ごはん・パンなどの主食です。

ゆっくり・よく噛んで！

朝食いと肥満は密接な関係を持っています。ゆっくり・よく噛んで食べると、食欲を抑制する作用のあるホルモンが分泌され、食べすぎ・ドカ食いを防止します。また、糖質の吸収がゆっくりになり、その後の血糖上昇が穏やかになります。ひと口20回噛んで最低でも15分以上かけて食事を楽しみましょう。

朝食ぬきは逆効果！

朝食を抜くと、昼食や夕食後の血糖値が通常に比べて高くなってしまいます。ドカ食いや間食をしがちになり、さらに血糖値が上昇してしまう原因にもなります。また、欠食をすると次の食事の吸収がよくなり、太りやすい体になります。1日3食きちんと食べることが大切です。

夕食は早めに！(夜食NG)

夜遅い時間に食事をとると、エネルギーが消費されにくく、体脂肪として蓄積されやすくなります。最近の研究からも夜遅く食べると太りやすいことが実証されています。また、翌朝の食欲にも影響し、朝食を欠食してしまう原因にもなります。遅くとも21時までには食べましょう。

健康推進課では無料で健康相談を実施しています。

“血糖値が気になる”“正しく減量したいけどやり方がわからない”など、お気軽にご相談下さい！

旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[各1人分]

ラー油：エネルギー 38kcal 塩分 0.4g 食物繊維 1.1g
 カレー： 17kcal 0.4g 1.2g
 ゆかり： 19kcal 0.3g 1.1g

3種の酢漬け

【材料】(各4人分)

大人のラー油酢漬け

カリフラワー …1/2 株
 酢 …大さじ 2
 砂糖 …大さじ 1/2
 濃口醤油 …大さじ 1
 ごま油 …小さじ 2
 赤唐辛子 …1/2 本

カレー風味酢漬け

カリフラワー …1/2 株
 酢 …大さじ 2
 砂糖 …大さじ 1/2
 塩 …小さじ 1/2
 カレー粉 …小さじ 1/2

ゆかり香る酢漬け

カリフラワー …1/2 株
 酢 …大さじ 2
 砂糖 …大さじ 1/2
 ゆかり …小さじ 1

【作り方】

- ① ラー油漬け：種をとり小口切りにした唐辛子とごま油を小鍋に入れ、焦がさないように弱火で温め辛味をごま油に移しておく。残りの調味料を加えて軽く温める。
 カレー風味・ゆかり：小鍋で調味料を軽く温める。
 - ② カリフラワーを小房に分けてゆで、ザルに上げて水気を切る。
 - ③ ボウルに②を移し入れ①をかけて一晩おき、全体に味をなじませる。
- ※ 冷蔵で約3日保存出来ますよ♪

カリフラワー

旬：12～3月



抗酸化力の高いビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの2倍！ブロッコリーと比べると熱による損失が少ないという性質があります。また、食物繊維を多く含んでおり便秘対策に役立ちます。

選び方：◎ずしりと重く、花蕾がかたく締まりこんもりと盛り上がっているもの、表面に傷や変色がないもの、葉が淡い緑色で花蕾をしっかり包んでいるものを選びましょう。

保存方法：常温に置くと茶色くなりやすいので、ポリ袋や新聞紙に包んで冷蔵保存しましょう。1週間を目安に使い切りましょう。



[1人分]

エネルギー154kcal 塩分 1.5g 食物繊維 1.1g

白身魚のみぞれあんかけ

【材料】(4人分)

白身魚 …4 切れ
 塩 …少々
 酒 …大さじ 1
 片栗粉 …適量
 揚げ油 …適量

A { だし汁 …150cc
 濃口醤油 …大さじ 1
 酒 …大さじ 1
 みりん …大さじ 1/2
 生姜のすりおろし …1 かけ(チューブ5cm)
 大根おろし(おろし汁込み) …1/2 カップ
 塩 …少々
 片栗粉と水 …各大さじ 1

【作り方】

- ① 魚に塩と酒をふり、15分ほど時間を置く。表面に水気が出てくるのでキッチンペーパーで水気を拭き取る。
 ★ポイント：魚の臭みが水分とともに出てきます！
 - ② 片栗粉をまぶし、中温から高温にしてカラッと揚げる。(多めの油で焼いてもOK)
 - ③ 鍋に、Aを入れて沸かしたら、仕上げに大根おろしを加えてひと煮たちさせる。
 - ④ 塩で味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※ お好みに削ったゆずの皮や小ねぎを散らしてくださいね♪

だいこん

旬：10～2月



根の部分はほとんどが水分ですが、消化を助ける酵素が含まれています。また、葉の部分にはβカロテンやビタミンCが豊富です。葉は根よりも栄養価が高いので捨てずにぜひ食べてください。生食には向きませんが炒めると美味しいですよ♪

選び方：◎ずしりと重みがあり、ひげ根の穴が小さめでまっすぐに並んでいること。葉がついている場合は、放射線状に広がっていてみずみずしいものがおすすめです。葉がついていない場合は、切り口に変色がないものを選びましょう。

保存方法：葉や茎がついていると水分が蒸発しやすいので、買ってきたらすぐに切り落としましょう。根の部分は丸ごと1本なら新聞紙で包み冷暗所で保存。カットしたものはラップで包み冷蔵庫で保存しましょう。