

かしこく食べて！「糖尿病」予防

あなたは、糖尿病の怖さを知っていますか？

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンの分泌量不足や、作用不足により食物からとったブドウ糖が体内で充分利用されずに血液中に残り、高血糖となる病気です。初期には表立って症状は現れませんが、進行すると血管が傷んで様々な合併症を引き起こします。

罹患者の90～95%以上は遺伝的素因、肥満や過食、運動不足、ストレスそして加齢、感染などが引き金となって発症します。中高年に多い病気ですが、最近は若年化が進んでいます。

【注意したい症状】

- ・疲れやすい・太る・のどが乾きやすい など



日本糖尿病協会HPより

食事のポイント



1日3食
規則正しく

腹八分目
適正なエネルギー量
の摂取

栄養バランスの
良い食事
主食・主菜・副菜を揃えて



1食分のおおよそのめやす量は…

主菜（肉・魚・卵・大豆）はグー
（片手を握った大きさ厚さ2cm）



副菜（野菜・海藻・きのこなど）はパー
（片手を広げ山盛り）



その他のポイント



- ・今より10分多く体を動かす習慣を身につけましょう。
- ・毎日、体重をはかりましょう。
適正体重＝身長（m）×身長（m）×22

～糖尿病にならないための

おススメレシピ～



キノコと鶏肉のレンジ蒸し

(1人分 161kcal)

■材料 (1人分)

- 鶏もも肉 (皮なし)・・・70g
- ぶなしめじ・・・50g
- にら・・・20g
- ネギ・・・20g
- ミニトマト・・・3個
- 赤唐辛子・・・1/3本
- 酒・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1/2
- A しょうゆ・・・小さじ1
- 酢・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1

□作り方□

- ①ぶなしめじの石づきを切り落とし、小房に分ける。にらとネギはみじん切りにする。
- ②鶏もも肉とぶなしめじを耐熱皿に入れ、酒を加えてラップをかけ、電子レンジで約4分加熱する。
- ③フライパンに油を入れて熱し、にら、ネギ、赤唐辛子を加えて軽く炒め、Aを加える。
- ④加熱し終えた②を取り出し、鶏もも肉を一口大に切り、ぶなしめじを添えて、器に盛りつける。
- ⑤④の上に③をかけ、ヘタを取ったミニトマトを添える。

ぶなしめじには、血糖値の上昇をゆるやかにする「食物繊維」や、糖質の代謝を促進する「ビタミンB1、B2」が豊富に含まれています。



サバの南蛮漬け

(1人分 298kcal)

■材料 (1人分)

- サバ・・・60g
- ピーマン・・・1/2個
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 人参・・・1/4本
- 塩・こしょう・・・少々
- サラダ油・・・小さじ1
- A 昆布だし・・・80cc
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 赤唐辛子・・・少々

□作り方□

- ①小鍋にAを入れてひと煮たちさせ、冷ましておく。
- ②サバを3等分に切り、塩・こしょうをふる。
- ③玉ねぎを薄切りにし、人参とピーマンは細切りにする。
- ④フライパンに油を入れて熱し、人参、玉ねぎ、ピーマンの順に入れて炒め、塩・こしょうで味を整える。熱いうちに①の小鍋に漬ける。
- ⑤フライパンを洗わずにサバを入れて両面をこんがり焼き、これも熱いうちに①の小鍋に漬ける。
- ⑥しばらく漬け込み、器に盛りつける。

ピーマンには、活性酸素の働きを抑える「ビタミンC」と「食物繊維」が豊富に含まれています。



私たちは食生活改善推進員です。



私たちは、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域で食生活の改善を推進しているボランティア組織です。

若者世代、働き世代、高齢世代と、ライフステージに沿った講座を開いたり、「健康だより」を作成し、旬のレシピや健康に関する情報を紹介しています。今回は、糖尿病について掲載させていただきました。まず、今の生活習慣を見直していただければ幸いです。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。必要な方はお申し出ください。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233