

食習慣で 未病改善!

糖尿病に気をつけよう

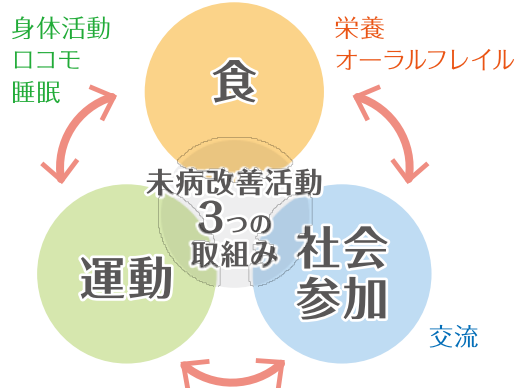


「食」は、未病改善に大切な
3つの取組みの一つです

未病改善の基本は「食」「運動」「社会参加」

健康 未病 病気

← 未病の改善



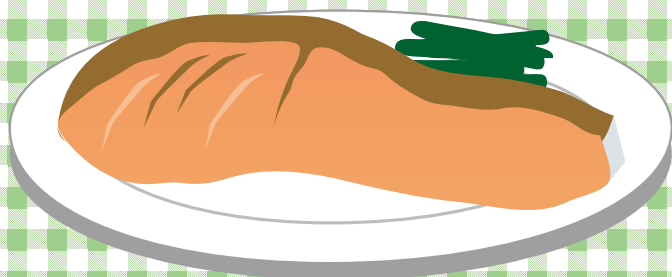
糖尿病を予防するために 日ごろの食習慣を見直そう

食事のバランスをチェック！

毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスの良い食事になります。
栄養バランスの良い食事は、総エネルギー量が極端にオーバーすることはありません。

野菜サラダは
小皿1皿で
70g(目安)

主菜は1品

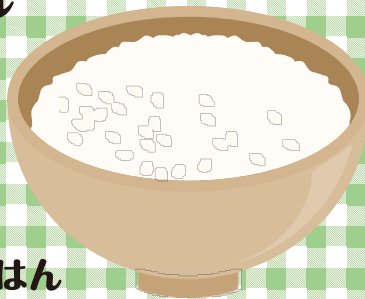


鮭のムニエル

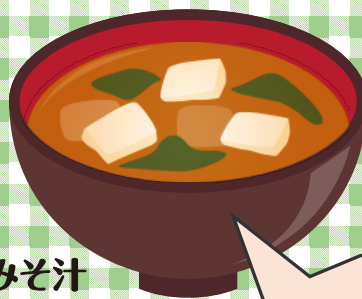


野菜サラダ

主食は1品



ごはん



みそ汁

副菜は1品~2品
具沢山みそ汁も
副菜の仲間です

野菜は1日350g&ベジファースト

野菜は不足しがちなので **1日5皿(70g/皿)** で **350g** を目指しましょう。

また、私たちの体は糖質を含む食べ物をとると血糖値が急激に上がりやすくなり、血管を傷つけます。野菜を先に食べる「**ベジファースト**」で、血糖値の急上昇を防ぎましょう。

野菜は、いためたり、ゆでたり、蒸したりするなど、熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。



神奈川県
の食育マスコット
かなふう

『隠れ油』にご用心！

食品に含まれていたり、加工されていたりすることで、目で見えてわかりにくい油「隠れ油」もあります。とりすぎに注意しましょう。

揚げ物

- 鶏から揚げ(中3個) 80g 289kcal
……………脂質20g 約180 kcal
- エビの天ぷら(3尾) 80g 203kcal
……………脂質10g 約90 kcal



油の多い食品

- アボカド(1/4個) 75kcal ……………脂質8g 約72 kcal
- カップ麺(1個) 403kcal ……………脂質18g 約162 kcal
- 野菜いため(家庭食1人前) 133kcal ……………脂質10g 約90 kcal
- ソース焼きそば(家庭食1人前) 542kcal ……………脂質18g 約162 kcal
- フレンチドレッシング (大さじ1) 61kcal ……………脂質6g 約54 kcal



参考:日本食品標準成分表2015年版による計算

目指せ、減塩！

血圧が高い状態が続くと血管が傷ついて動脈硬化が進行し、生活習慣病の重症化のリスクを高めます。高血圧を予防するためには減塩が必要です。

1g

2g

3g

4g

5g



ポタージュ
1杯
塩分1.2g



あじの開き
小1枚(60g)
塩分1.2g



たくあん
2切れ(20g)
塩分1.5g



ハム
3枚
塩分1.5g



味噌汁
1杯
塩分1.5g



カレーライス
1人前
塩分3.3g



梅干し
1個(10g)
塩分2.0g



塩ざけ
1切れ(40g)
塩分3.5g



天井
1人前
塩分4.1g

にぎり寿司
1人前(しょうゆ込み)
塩分5.0g



きつねうどん
1人前
塩分5.3g



カップめん
1個(100g)
塩分5.5g

※品物・製法・調理法によりある程度の差があります
日本高血圧学会「さあ、減塩!減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

食塩摂取量の目標	
男性	8g 未満/日
女性	7g 未満/日

出典:
日本人の食事摂取基準
(2015年版)

アルコールやおやつは適量に

アルコールやおやつは、習慣でつい限度を超えてしまいがちです。とりすぎたエネルギーは内臓脂肪として蓄積します。とりすぎに注意しましょう。

食とあわせて、適切な体重コントロールで健康管理

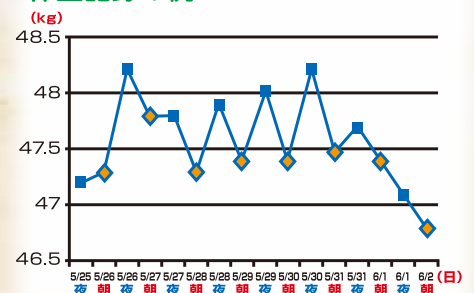
計るだけ! 体重を意識しましょう

体重は日々変動しています。1日2回「起床して排尿後」と「就寝前」に計り、グラフにしましょう。食べすぎ、運動不足、体調不良等の傾向が見えるので、健康管理に役立ちます。

筋肉量の減少に気をつけましょう

加齢により、年々筋肉量は減少します。また、不健康なダイエットは筋肉量を減らす恐れがあるため、栄養バランスに気をつけましょう。

体重記録の例



健診を受けよう

定期的に健康診断を受け、HbA1c(注)または血糖値で血糖状態を確認しましょう。

再検査が必要な場合や糖尿病の疑いがある場合は、自覚症状がなくても速やかに医師の診断を受けましょう。

(注)HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)とは、過去1~2か月の血糖の状態を表すものです。

特定健診を忘れずに

40歳から74歳の方を対象とした特定健診では、次のようなことが分かります。

- 内臓脂肪型肥満
- 糖尿病・高血圧
- 動脈硬化・脂肪肝のリスクなど

詳しくは、加入している医療保険者(健康保険証の発行元)へお問合せください。



糖尿病についてもっと知りたい時は。

糖尿病に関する相談・問い合わせは、先ずかかりつけの医師や地域の保健所に、ご連絡ください。

また、厚生労働省や関連団体等のホームページもご覧ください。



公益社団法人 日本糖尿病協会



一般社団法人 日本糖尿病学会



発行元 神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課

TEL 045-210-4784 (直通)



私たち一人ひとりの行動が、
未来につながる。
SDGs 未来都市 神奈川県