

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
毎月19日は食育の日

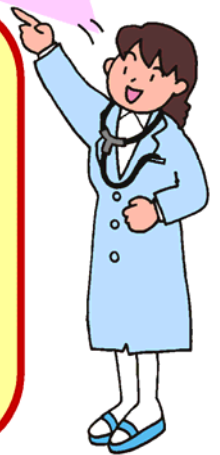


## 11月14日(月)は世界糖尿病デーです！

11月14日は2006年に国連総会で制定された世界糖尿病デーです。シンボルマークの○は、糖尿病と闘うための「団結」をあらわす輪と「国連」をあらわす空色が採用されました。今年も、東京タワーをはじめ全国各地でブルーライトアップが行われます。

### 糖尿病ってどんな病気？

40歳以上では、3人に一人が糖尿病あるいは予備群といわれています。



糖尿病は、インスリンという血糖値を下げるホルモンの効が悪くなったり分泌が低下するために、血液中にブドウ糖（血糖）が溢れて全身の血管が傷害される病気です。痛くもかゆくもないまま発症・進行していくので、病気の発見が遅れたり油断して治療を受けなかったり、中断したまま放置すると合併症が引き起こされてきます。早期発見し、自覚症状がなくても適切な治療を継続してさえいれば、透析治療が必要となる慢性腎不全や失明は避けることができます。健康診断などで「糖尿病」・「糖尿病予備群」と言われたら、直ぐに治療（基本は食事療法！）を始めてください。

## 糖尿病治療の三原則 ①食事療法 ②運動療法 ③薬物療法

糖尿病の治療は食事療法が基本です！  
あなたの食事療法についてアドバイスできる管理栄養士に気軽にご相談ください。



#### 食生活のポイント

- ・朝昼夕、1日3回の食事リズムを守る。
- ・夜食は食べない。
- ・ゆっくりよく食しかんで！！
- ・かんで食べる。



#### 料理の選び方のコツ

- ・外食や弁当は和食系がおすすめ。
- ・食物繊維の多い野菜は血糖上昇をゆるやかにするので、おひたしなど野菜料理から食べる。
- ・揚げ物や油コッタリ料理は選ばない。

#### 間食・嗜好品の注意

- ・果物も血糖値をあげるので要注意。
- ・缶コーヒー、ジュース類や甘いお菓子類は血糖値を急上昇させる。
- ・お酒は原則禁酒。



#### ●塩分の取り過ぎは血管を傷めるので要注意！

- ・塩の代わりに酢やレmons だち、ゆず等の果汁を食卓に！

