

11月17日(木)10:00より新玉公民館(2F)集会室にて、『糖尿病予防～おいしく食べるポイント～』の市民食育講座が開催されました。講師の方に生活習慣病の予防をはじめ、健康づくりに欠かせない食生活についてお話していただき、22名が参加し、熱心に聞き入っていらっしゃいました。



糖尿病とは？

血管内のブドウ糖が吸収・利用されず血管内の血糖が高くなる病気

世界的に増加中!!

【糖尿病の増加原因は？】

- 日本での増加は、食生活の欧米化が原因 (和食→洋食)
- 肥満者の増加

【糖尿病のタイプ】

- 1型：自己免疫、ウイルス感染によってインスリンが作れなくなる生活習慣・年齢に関係なく発症。若い人に多い(子どもも)ある日突然なる怖い病気 糖尿病全体の5%未満
- 2型：遺伝(体質、家族歴)、食べ過ぎ、加齢、運動不足、ストレスなどによりインスリンが効きにくくなる40歳以上の成人に多い

*90%以上の人が2型に該当

怖いのは合併症!!

【糖尿病の三大合併症】

- 糖尿病性網膜症
→眼の網膜が傷つけられ、視力が低下し白内障になるなど異常が出てくる。
→成人の失明の原因2位
- 糖尿病性腎症
→透析が必要になる原因疾患1位
- 糖尿病性神経障害
→手足のしびれや痛み、感染症による足壊疽
*がん、歯周病、認知症にもつながる可能性も

【日常生活のポイント】

①食事

- ・食べ過ぎに注意
- ・アルコールは食欲増進作用があるためNG
- ・塩分は控えめに(おかずは薄味に)
- ・バランスのよい食事を
- ・食物繊維をしっかりとる

②禁煙

- ・できれば禁煙!!無理なら本数を減らす
- ・受動喫煙に配慮
- ・電子たばこも体によくない

③運動

- 毎日→有酸素運動(歩行、ジョギング等)
+
2, 3日に1度→筋力トレーニング
★とにかく継続が大事!!
★自分にあった、ストレスにならない程度の運動を

④ストレス

- ・ストレス解消はその日のうちに!!
- ・飲食でのストレス解消は肥満につながるのでNG!!

⑤歯周病に注意

- ・歯周病の治療をすることで糖尿病の数値が改善されたケースも
- ・歯医者さんで定期的なメンテナンスを

献立の紹介

- ① もち麦ご飯
- ② 変わりがんとどき
- ③ 小松菜としめじのおろし和え
- ④ 豚汁
- ⑤ 季節の果物



* 例年は調理実習をしていますが、今回は新型コロナウイルス感染予防対策のため、実施しませんでした。

【ポイント】

- ごはんに雑穀を混ぜることで、ビタミンB1や食物繊維をとる事が出来る
- パン粉の代わりにオートミールを使用してもよい
- 変わりがんとどきは豆腐の水切りせずに混ぜてよい
乾燥ひじきや、切り干し大根など入れることで水分を吸収してくれる
- 和え物に柑橘果汁を加えることで減塩につながる
- 小松菜としめじのおろし和えは大根おろしを絞りすぎると、和えにくくなるのでざるにあげる程度で
- 豚汁のだしは不要
豚肉、野菜をごま油で炒めることでうまみが出ている
- 豚汁にすりおろした生姜を入れることで、体も温まるし、減塩にもなる
- ベジファースト(野菜を使った副菜を最初にゆっくり食べる)で、食後の血糖値の上昇を抑え、食べ過ぎの予防にも
- 食事はゆっくりと食べる

【まとめと感想】

- まずは、糖尿病にならないように!!
- なってしまったら、なるべく軽度のうちに生活習慣の改善を!!
- 糖尿病だと分かったら、すぐにきちんと検査を!!
- 定期的に医師のチェックを!!
- 眼底検査も併せて!!

* 食生活の改善につながる簡単にできそうなポイントを教えていただけたのでよかった。

* 今回学んだこと活かし、簡単なところから改善し、継続していきたいと思った。

★ 皆さんも、生活習慣に気を付けて、健康で楽しい生活を送りましょう~!!★