



図1：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合（健康むらかみ21計画（第2次）より）



糖尿病注意報発令中 食事から糖尿病予防

今回は糖尿病予防のための食事についてお伝えします

●問い合わせ

保健医療課健康支援室
☎53-2111（内線2440～2443）
各支所地域振興課地域福祉室

■市の現状

健康むらかみ21計画（第2次）（図1）によると、主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻など）を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人は20～30代で低い傾向にあります。また、どの年代も市の目標に達していません。栄養バランスの乱れは生活習慣病の原因になります。特に肥満は糖尿病のリスクを高めます。

■バランスの良い食事をとる

食品は栄養的な特徴によって4つのグループに分けられます。表1のように自分に適した量を食することでバランスの良い食事になります。表1を使って自身の食事をチェックしてみましょう。（表1参照）

■高血糖の人へ

高血糖状態の人（ヘモグロビンA1cが5・6%以上など）は、バランスの良い食事をとることも必要ですが、果物や砂糖など糖分の量も考えましょう。

例えば、果物ならば1日に柿1個、みかんならMサイズ2個程度が適量です。野菜や海藻、きのこに含まれる食物繊維は糖の吸収を穏やかにし、急激な血糖値の上昇を抑えます。これらの食品を食事の最初に食べるようにしましょう。市販のサラダやカット野菜、冷凍野菜を常備しておけば手軽に食事に取り入れることが出来ます。また、食べ過ぎを防ぐためにも食事は減塩を心掛け、よく噛んで食べましょう。

■「生活習慣病予防相談会」を利用しませんか？

市では毎月「生活習慣病予防相談会」を実施しています。栄養士や保健師が一人一人にあった食事や生活習慣について一緒に考えます。詳しくは、お問い合わせください。

食習慣の改善は必ず健診結果に基づいてきます。確認のためにも年に1回は健診を受けて健康管理に努めましょう。

	栄養を完全にする食品		体をつくるたんぱく質食品			体を守り、調子をよくするビタミン・ミネラル食品					エネルギーとなる食品		
	牛乳乳製品	卵	魚介類(例: 鮭)	肉類(例: 豚もも肉)	豆と豆製品(例: 豆腐)	野菜	海藻	きのこ	果物(例: 柿)	いも(例: じゃが芋)	ごはん類	砂糖	油
成人1日の基準量 ※1	200ml	50g	50g	50g	110g	350g	50g	50g	150g	110g	※2	20g※3	※2
食べた物に○を付けましょう													

表1：1日の基準量を食べていたら○を付けましょう。全てに○が付けばバランスの良い食事です。

（参考：4つの食品群）

※1 主治医がいる場合は主治医の指示に従ってください

※2 体格や性別、生活活動強度などで基準量は一人一人異なります。詳しく話を聞きたい人は、お問い合わせください

※3 糖尿病、高血糖、60歳以上の人は10gになります