



今月のテーマ

糖尿病予防のための生活習慣

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中のブドウ糖が増えてしまう病気です。

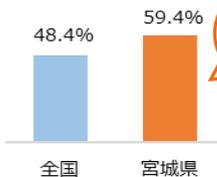
高血糖の状態が長く続くと血管が傷つき、将来的には心臓病や失明、腎不全、足の切断といったより重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。

全国では、糖尿病が疑われる人が約4人に1人という調査結果が出ています。（令和元年国民健康・栄養調査結果より）

宮城県の糖尿病患者は増加傾向！

宮城県の糖尿病受療率（外来）は、平成20年度以降急増しています。また、特定健診の結果では過去1～2か月の血糖の状態を反映するHbA1cの有所見率（HbA1c5.6以上の割合）が全国ワースト3位となっており、糖尿病を予防する生活習慣を心掛けることが重要です。

HbA1c5.6以上の割合
<H28特定健診結果>



全国
ワースト3位

出典：令和元年度データからみたみやぎの健康

糖尿病を予防する生活習慣のポイント

1 適正体重の維持

- ・肥満の場合は減量が大切です。
- ・内臓脂肪が多くなると、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がる原因となります。



2 食事の摂り過ぎに注意

- ・自分の体格や毎日の活動量に必要なエネルギー量に合わせて、栄養バランスのとれた食事を摂ることが重要です。

3 定期的な運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪を減らして、インスリンの働きを高める効果があります。



4 禁煙

- ・喫煙により血糖値が上がる他、インスリンの効きが悪くなります。また、喫煙者が糖尿病にかかると、非喫煙者に比べて脳梗塞や心筋梗塞で命を落とすリスクが約1.5～3倍も高くなります。

参考：厚生労働省（スマート・ライフ・プロジェクト）ホームページより

食事と運動に関するよくある質問

食事



©宮城県・地プロダクション

外食が多くなりがちですが、気を付けるポイントはありますか？

カロリーオーバーにならないように食べる量に気を付け、不足する栄養素（特に食物繊維）を補うようにしましょう。



©宮城県・地プロダクション

野菜ジュースを飲んだら野菜を食べた代わりになりますか？

野菜ジュースは、野菜を食べたときに比べて摂取出来る栄養素は少なくなっています。また、果汁や塩分が入っているものもあるので、野菜の代わりとして日常的に飲むのは控えましょう。



©宮城県・地プロダクション

アルコールは飲んではいけませんか？

アルコールはエネルギーはありますが栄養素は含まれないので、飲むためにご飯を減らしたりすると血糖コントロールに悪影響を及ぼします。飲酒については、医師に相談してみましょう。

運動



©宮城県・地プロダクション

運動はどんなタイミングで行うのが血糖コントロールにいいですか？

食後30分から1時間までを目安に有酸素運動をすると、筋肉への糖の取り込みが高まり食後高血糖の抑制、インスリンの節約、肥満防止が図れます。



©宮城県・地プロダクション

有酸素運動ってどんな運動ですか？

酸素を取り入れながらリズムカルな呼吸で行う全身運動で、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、スイミングなどがあります。



©宮城県・地プロダクション

どのくらいの時間行えばいいですか？

1回20～40分間が目安です。



©宮城県・地プロダクション

犬の散歩は運動になりますか？

立派な運動の一つですが、運動強度は不足することもあるので、積極的なウォーキングも行いましょう。

参考：（一社）臨床糖尿病支援ネットワークホームページ

「脱メタボ！みやぎ 健康 3.15.0（サイコー）宣言」始動！



◆健康 3.15.0（サイコー）宣言とは？

「減塩！あと 3g」の **3**

「歩こう!あと 15 分」の **15**

「めざせ！受動喫煙・むし歯ゼロ」の **0**

「3」、「15」、「0」をつなぎ、脱メタボで「サイコー」の健康を目指しましょうという意味を込めています。

URL: <https://kenko-3150.jp/>

仙台伊達武将隊と
コラボして PR

脱メタボのための動画を YouTube に公開

ストレッチやエクササイズ動画で人気の YouTuber「オガトレ」さん（宮城県出身）とタイアップ！



運動不足な方や、運動が苦手な方でも取り組むことができる内容になっていますので、ぜひ、挑戦してみてください。



みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



キャベツのしょうが酢

～野菜がある毎日とちよつとの減塩で健康プラス！～



* 宮城県では、「野菜！あと 100g」、「減塩！あと 3g」を目指し、「ベジプラス 100 & 塩 eco」を推進しています。

地場産のわかめを使った

“簡単・きれい・減塩”の野菜料理です♪

1 人当たり：エネルギー 40kcal，食塩相当量 0.6g，野菜量 60g

◆材料（2 人分）◆

キャベツ	100g	
わかめ	10g	
人参	10g	
かに風味かまぼこ	2 本	
白ごま	大さじ 1/2	
A	しょうが汁	小さじ 1/2
	酢	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/4

◆作り方◆

- ① キャベツの芯のところを薄くそぎ、さっと茹でたら、ザルに取り冷ます。
- ② 白ごまは軽く炒る。
- ③ わかめは洗い、水気を切る。
- ④ 人参は 4cm 長さの線切りにし、下茹でする。
- ⑤ A を合わせて、しょうが酢を作る。
- ⑥ 巻きすに①のキャベツを広げ、かに風味かまぼこ、白ごま、わかめ、人参を芯にしてしっかり巻く。
- ⑦ ⑥を 4 等分に切り、お皿に盛り、⑤のしょうが酢を添える。
*しょうが酢につけて、いただく

みやぎベジプラスおすすめレシピ集

みやぎベジプラスレシピ 検索

(利府町食生活改善推進員協議会考案のメニューです。)

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

住所：塩竈市北浜 4 丁目 8-15

TEL：022-363-5503（直通）

ホームページ <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>



@宮城県・旭プロダクション