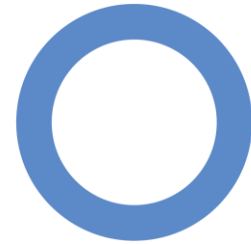


# 11月の給食だより

《 今日から始めよう！糖尿病予防 》

## 11月14日は、世界糖尿病予防デーです。

拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、国際連合が平成18年から、インスリンを発見したカナダのフレデリック・バンティングの誕生日である11月14日を「世界糖尿病予防デー」に認定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養について啓発活動を推進しています。



world diabetes day

14 November

40歳から74歳の都民の約4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備群です。

### 糖尿病は、どんな病気？

糖尿病は、すい臓が分泌するホルモンであるインスリンの量の不足や働きの低下により、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。自己免疫疾患による1型糖尿病と、主に生活習慣病が要因となる2型糖尿病があります。日本の糖尿病患者の約95%は2型です。

### 肥満はもちろん、痩せている人も油断禁物。

肥満(BMI25以上)の方は、糖尿病になりやすい状態にあるため、十分な注意が必要です。しかし、太っていなくても糖尿病になる可能性があるため油断は禁物です。

### 定期的に健診を受け、血糖値を把握しましょう。

糖尿病の疑いがあるかないかは、血液検査で分かります。血糖値が高めであれば、かかりつけ医に相談しましょう。また、糖尿病と診断された場合は、早期治療及び治療継続が重要です。

### 進行すると、深刻な合併症に！

三大合併症

腎 症

網 膜 症

神 経 障 害



腎機能の低下

視力の低下

足のしびれ、壊疽えそ

透 析

失 明

下 肢 切 断

### 食生活を整えよう

- 適切なエネルギー量と栄養バランスの良い食事を
- 飲酒はほどほどに
- 朝食をしっかり食べて夕食は控えめに
- 野菜を先に、ゆっくりよく噛んで、腹八分目

### 体を動かそう

- 「あと10分」だけ歩いてみよう
- ストレッチを生活に取り入れましょう
- できるだけ階段を利用しよう
- 近所を散歩してみよう

### ストレスをためない

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう
- 自分に合ったストレス発散を
- つらい時は無理せず周りの人や専門家に相談を
- 夜更かしせずにぐっすり眠ろう

<東京都保健局 HP 参考>



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん  
給食だより  
栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2019年11月1日