

11月の給食だより

《世界糖尿病デー》



令和元年の国民健康栄養調査によると日本で糖尿病を強く疑う人は男性 19.7%、女性 10.8%であり、40歳以降の世代で特に多い傾向です。糖尿病は日本だけでなく世界でも患者割合が大きく、国連では毎年11月14日は世界糖尿病デーとして糖尿病の予防を呼びかけています。

●糖尿病の予防・治療は食習慣の見直しから

食事の
バランス

主食・主菜・副菜をそろえましょう

毎食適量の主食・主菜・副菜を揃えることで、様々な食材を上手に組み合わせることができ、栄養素のバランスを整えることができます。

主食…ご飯/パン/麺類等

主菜…魚/肉/卵/大豆製品等

副菜…野菜/きのこ/海藻/こんにゃく等



食事の
回数

欠食せず1日3食食べ、間食は控えめに

1日2食といった食習慣や間食は、血糖値のコントロールを悪くさせます。1日に必要なエネルギー・栄養素は朝食・昼食・夕食の3食でとるようにしましょう。

食事の
タイミング

規則正しく食べ、夜遅くの食事を避けましょう

夜遅い時間に食事をとると、食べたエネルギーが消費されにくく、体脂肪として蓄積されやすくなります。また、翌朝食欲がなくて朝食が食べられない原因にもなってしまいます。



食事の
食べ方

食べ始めは野菜から、ゆっくりよく噛んで食べましょう

食物繊維が豊富な野菜から食べ始めることによって、血糖値が急激に上がるのを抑えることができます。また、よく噛んで食べることで早食い防止や、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎ防止にもつながります。



糖尿病予防・治療の食事は糖尿病だけでなく、
様々な生活習慣病の予防・治療にもつながります
健康的な食習慣に加え、運動を取り入れながら自己管理をしていきましょう

< 参考 厚生労働省 e-ヘルスネット、糖尿病ネットワーク >

