

あなたの食生活、大丈夫？ ～高血糖を防ぐために今日からできること～

□高血糖は何が問題？

健康診断などで血糖値が少し高めと言われても、そのままにいませんか？血糖値が高い状態が続くと、糖尿病に進行し、様々な合併症を生じる恐れがあります。糖尿病は初期症状がなく進行してしまう病気です。血糖が高めと言われたら、生活習慣をふりかえりましょう。

□こんな食生活になっていませんか？いくつかあてはまるか ☒ してみましょう

- | | |
|--|--|
| ☐ 食事を抜くことが多い又は不規則 | ☐ つい満腹になるまで食べてしまう |
| ☐ 早食いである | ☐ お菓子をよく食べる |
| ☐ ジュースやスポーツドリンクをよく飲む | ☐ お酒をよく飲む |
| ☐ 揚げ物や脂っこい料理をよく食べる | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ ご飯・パン・麺などの主食を重ねて食べる | ☐ 外食や市販の弁当・総菜をよく食べる |



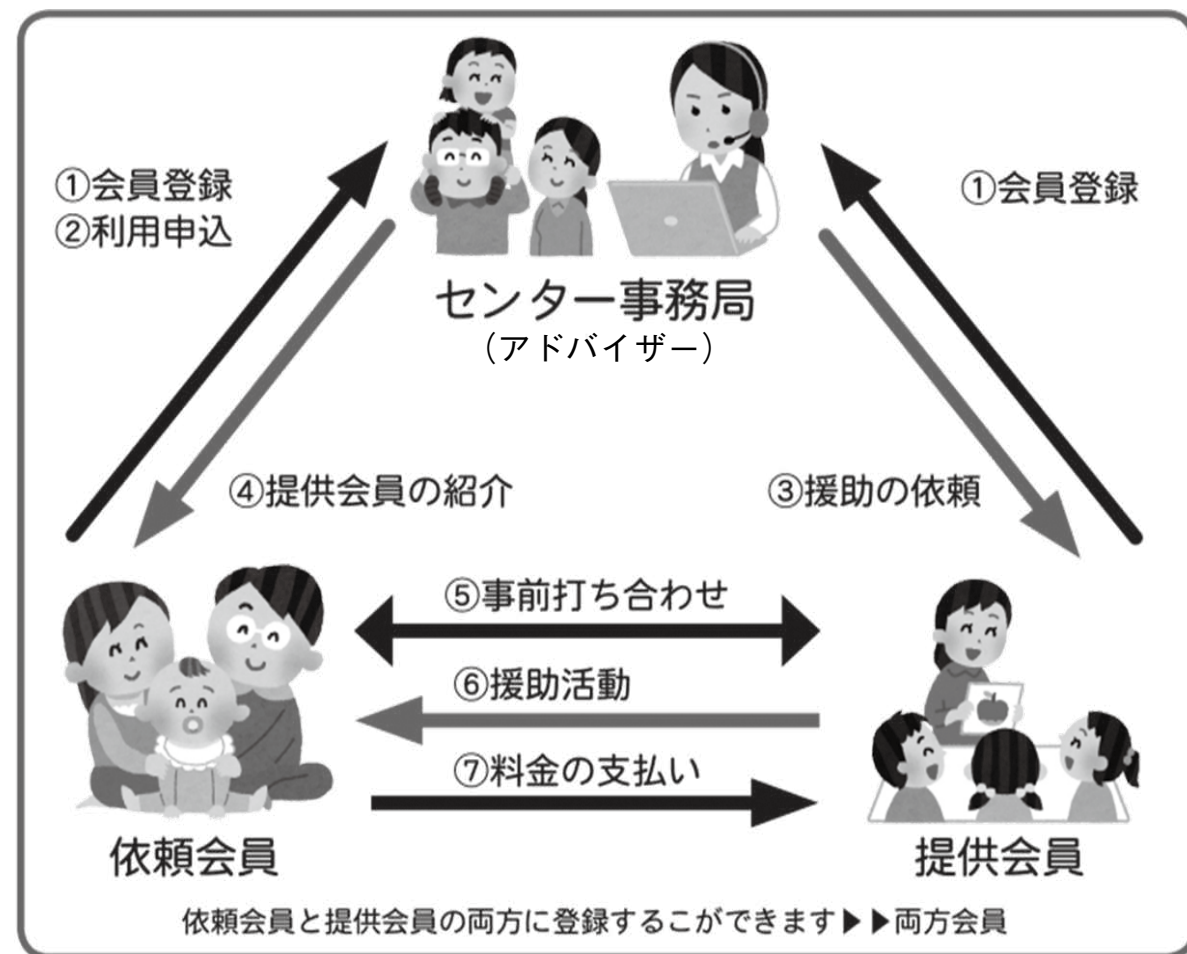
あてはまる数が多いほど要注意です！！

□高血糖を防ぐ食事のポイント

3食規則正しく食事をとる	野菜やきのこ類・海藻類を食べる
食事を抜くと次の食事で血糖値が急上昇しやすいうえ、食べすぎにより肥満体質を招く可能性があります。 	野菜は1日350g食べましょう。食事の最初に野菜やきのこ、海藻などの食物繊維を多く含む食品から食べることで、血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。 
お菓子の食べすぎに注意しましょう	アルコールの飲みすぎに注意しましょう
1日の食事とのバランスを考えて、小袋や個包装のものを選び、一度に食べすぎないようにしましょう。	お酒の適量は純アルコールで男性は20g 女性は10gです。(男性だとビール：500ml、日本酒：1合程度。女性はその半分の量が目安です。) 1日の飲酒量を決め、週2回以上の休肝日を作りましょう。
ゆっくりよく噛んで食べる	主食の重ね食べを控える
早食いを避け、一口20回を目安によく噛んで食べましょう。ゆっくり食えると血糖値の上昇が緩やかになります。また、よく噛むことで満腹感が得られやすく食べすぎを防ぎます。	うどんとおにぎり、ラーメンとチャーハン等、ご飯と麺類を一度に食べることは避けましょう。主食は1品とし、主菜や副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

「ファミ・サポ」会員を募集しています



ファミリー・サポート・センター「ファミ・サポ」では、子育てのサポートをしてほしい人「依頼会員」とサポートをしたい人「提供会員」の会員を募集しています。

提供会員になるには、資格や経験、性別は問いませんが、「子育て支援講座」を受講する必要があります。今すぐに活動はできないけれど、今後の活動や勉強のために受講してみたいという方など、子育てに関心のある方であればどなたでも受講できますので、ご相談ください。

ファミ・サポってなに？

ファミリー・サポート・センターは、地域で会員同士が子育ての相互援助活動を支援する組織です。

- 援助内容 保育所等までの送迎、子どもの預かり等
- 対象児童 おおむね生後6か月から小学校6年生まで
- 活動時間 午前7:00～午後8:00まで
- 利用料金 30分 300円
※利用料金は、子ども一人につき計算。2人目以降(きょうだい)については半額。
※子どもの送迎にかかる交通費、食事、おやつ、ミルク代については実費(事前に会員同士で確認)

問合せ先

豊岡市ファミリー・サポート・センター(仮称) 福祉課子育て支援係 ☎ 574・2170
(FAX 574・2345)