



合併症が恐ろしい糖尿病を予防しよう

糖尿病とは？

体を動かすもととなるブドウ糖が筋肉や臓器で使われずに血液にあふれてしまい、血糖値が高くなる病気です。糖尿病は、読んで字のごとく「尿に糖が出る病気」というイメージがあるかもしれませんが、それはあまり重要なことではありません。なぜ血糖値が高くなるかというと、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが足りなくなり、うまく細胞に作用しなくなるからです。

生活習慣を改善することが何よりの予防です！

日本人の糖尿病患者のほとんどが、生活習慣から引き起こるタイプです。まずは、食事と運動で適正体重を心掛けましょう。

食事に気をつけよう！	運動不足を解消しよう！
①3度の食事をバランスよく取り、間食・夜食は控えましょう。	①手軽なウォーキングから始めてみましょう。
②野菜はたっぷり取り、脂質は減らしましょう。	②まずは、1日10分から。身近なところから歩くことを心掛けましょう。
③これだけ食べたなら多いかな？と思ったら残しましょう。	③エスカレーターやエレベーターではなく階段を使いましょう。

最新の調査では、日本人で糖尿病が強く疑われる人および糖尿病の可能性を否定できない人は推計で1,620万人もいると言われています。

糖尿病は、合併症が恐ろしい！

糖尿病性網膜症	→ 日本人の失明の原因第1位で年間約3,000人が失明しています！
糖尿病性腎症	→ 人工透析となり、一生付き合っていかなければなりません！
糖尿病性神経障害	→ 足のしびれや痛みを感じ、眠れなくなるほどになってしまいます！

糖尿病は自覚症状が現れにくいので、年に一度は検診を受けて早期発見をしましょう。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩



かぼちゃのくずもち

かぼちゃの自然な甘みと風味、そして、鮮やかなかぼちゃの色もお楽しみください。

材料(4人分)

かぼちゃ	300g
(A) 牛乳	2カップ
片栗粉	40g
砂糖	大さじ4
きな粉	少々

作り方

1. かぼちゃは柔らかく蒸し、熱いうちに皮をむき、裏ごしする。
2. 鍋に(A)を入れてよく混ぜ、火をかけ、かき混ぜながら火を通す。とろみがついたら①を加えて、固まったら火を弱めて1~2分練る。
3. 水にぬらしたバットに流して、冷やす。水でぬらした包丁で切り、きな粉をふってできあがり。

栄養素量(1人分)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.2g
塩分	0g