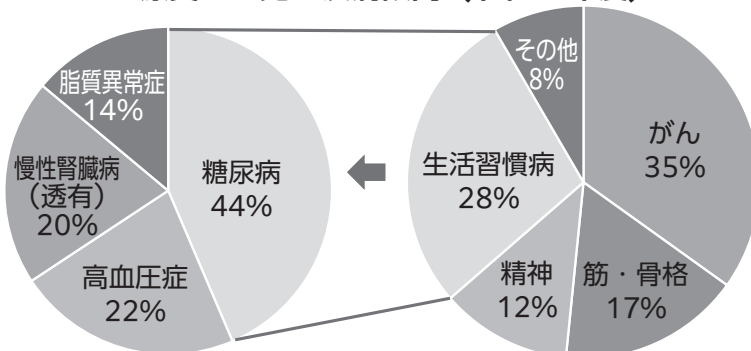


糖尿病予防のために血糖値をコントロール！ どう増やす「食物繊維」！！

医療費から見た疾病傾向（令和5年度）



出典：医療費分析（国保データベースシステム）

生活習慣病と言われる「糖尿病・高血圧症・脂質異常症・慢性腎臓病」は、健診結果が基準値範囲を少し外れている程度では自覚症状を感じにくいので、対策をせず何年も放置してしまう傾向にあります。すると、血管の動脈硬化が進み、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞や脳出血などを引き起こすリスクを高めます。

笠間市の国民健康保険加入者のデータによると、笠間市は全国と比較して男女ともに、急性心筋梗塞や脳血管疾患の死亡率が全国に比べると有意に高い状況となっています。

これらの要因につながる傾向を医療費からみると（図参照）、生活習慣病のひとつである糖尿病の医療費が一番高く44%を占めています。

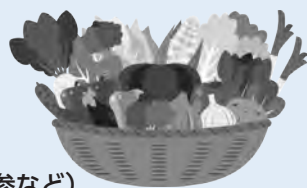
糖尿病の予防には「食事や運動」で血糖値をコントロールすることが大切です。

食事で血糖値をコントロールする基本は、食事時間を決めた1日3食「主食・主菜・副菜をそろえた食事」です。そして、主食や菓子類に多く含まれる糖質は適度に、脂っこいものを控え、食物繊維をしっかりとり、お酒は控えめにします。

今回はその中でも、食物繊維に注目します。食物繊維は食事の最初に食べることで血糖値の急上昇をおさえ、排便促進に作用があります。「日本人の食事摂取基準 2020 年版」によると成人男女の目標量は1日平均24 g 以上です。「令和4 年国民栄養調査」によると18.5 g と目標量に達していません。

不足しがちな食物繊維を毎日の食事でしっかり確保するために、以下のことを意識して日々の食事をとりましょう。

1. 白米には、麦や雑穀を混ぜて炊く
2. 大豆など、豆を使う（納豆、大豆、ミックスビーンズ）
3. 芋を使う（さつまいも、里芋、こんにゃくなど）
4. 海藻、きのこを使う
5. 根菜や緑黄色野菜を使う（ごぼう、れんこん、ブロッコリー、ほうれん草、青菜、人参など）
6. 果物を使う（りんご、キウイフルーツ、柑橘類など）
7. 乾物を使う（切り干し大根、ひじきなど）



精白米ごはん150 g（食物繊維2.3 g）を押し麦（3割）入りご飯150 g に変えると食物繊維を1 g 増やすことができます。



精白米ごはん 150g
（食物繊維 2.3g）



食物繊維
1g アップ

押し麦（3割）
入りご飯 150g
（食物繊維 3.3g）



かさま健活スタイル



1月の強化項目

やってみよう！
『減塩』

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところからだにちょっといい健康づくり

毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」。
食品の栄養成分表示の「食塩相当量」を確認したり、めん類の汁は残すなど、普段の食事を振り返り、減塩に取り組みましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145