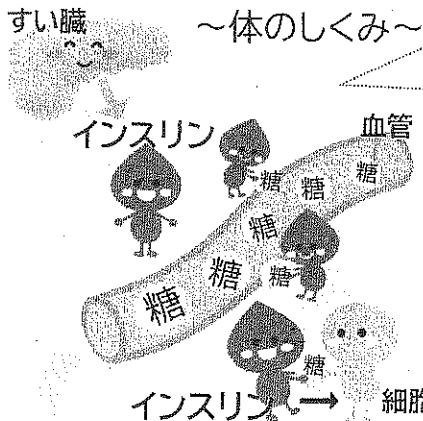


知って防ごう！糖尿病

佐賀県はHbA1c*6.5%以上(糖尿病と判断される数値)の割合が
全国ワースト1位！

(2021年特定健康診査結果)

*HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去1～2か月の血糖値が平均してどうだったかがわかる血液検査の項目です。



血液中の糖の濃度(血糖値)が上がると、すい臓からインスリンが出ます。インスリンは血液中の糖を細胞へ渡す働きをします。

糖尿病とは・・・

インスリンの働きが十分でないために血糖値が高い状態が長い間続いてしまう病気です。

初期の場合は自覚症状がないこともあります。

血糖値が高い状態が続くと・・・

血管の細胞が傷つき、最終的には脳・心臓・神経・目・腎臓などで合併症を引き起こします。

糖尿病の原因は？

生活習慣の見直しで
改善できる！！

遺伝的要因

+

食べすぎ(とくに高脂肪食)

運動不足

肥満

ストレス

加齢

佐賀市民のHbA1c
が高い原因？

佐賀市民の食生活を見てみると？
(年間支出金額ベース)

家計調査にみる佐賀市の食生活の傾向(年間支出金額ベース)

～ ランキング上位 ～

菓子類 (糖)	
キャンデー	1位
ようかん	2位

飲料 (糖)	
炭酸飲料	11位

調味料	
砂糖 (糖)	5位
しょうゆ (塩)	7位
カレー粉 (糖・塩・脂)	9位
食塩 (塩)	10位

菓子類 (塩・脂)	
スナック菓子	8位

加工食品 (塩)	
即席めん	2位
揚げかまぼこ	4位
ちくわ	4位
冷凍食品	5位

外食 (塩・脂)	
和食	4位
焼肉 (脂)	10位
日本そば・うどん	12位
洋食 (脂)	12位

～ ランキング下位 ～

飲料		カルシウム
牛乳		44位
乳製品		42位

生鮮食品	食物繊維	ビタミンA・C・E 他
生鮮果物		52位
生鮮野菜		41位

自分や家族の
普段の食事内容はどうでしょうか…？

糖尿病予防のポイント

① まずは健診、自身の健康状態を知っていますか？

- ・ 健診では、血糖値や、HbA1cを検査することができます。毎年受診し、体の変化を確認しましょう。また、自分の体にとって適正エネルギー量を維持できているかどうかの判断は体重、BMIで確認できます。

《 BMI(体格指数)の求め方 》

※ご自宅で計算機を使ってBMIを計算してみましょう！

体重(kg) 身長(m) 身長(m) BMI(体格指数)

$$\boxed{} \div \boxed{} \div \boxed{} = \boxed{}$$

【BMI】

18.5未満 : 痩せすぎ

22 : 適正

25以上 : 肥満

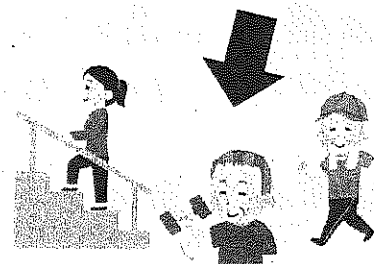


ゆったり



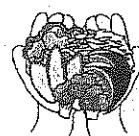
② 生活のなかでの活動量はどれくらい？

- ・ 座っている時間を減らす、階段を使う、短い距離は歩いてみるなど、少しの事でも一日全体で見ると活動量は増やすことができます。
- ・ 有酸素運動だけでなく筋力トレーニングを組み合わせた運動が◎
★特に血糖値の改善には食後1時間後の運動が効果的です！



③ 食事～血糖値を急にあげないための食べ方～

- ・ 朝・昼・夕の3食を規則的にゆっくり食べましょう。朝食の欠食は食事の間隔が長くなり、次の食事で血糖値が上がりやすくなります。
- ・ 野菜は1日350g以上(両手の平3杯分)が目標です。野菜やきのこ、海藻に多く含まれる食物繊維は、血糖値の急上昇を抑えます。
- ・ 炭水化物が重なったメニュー(うどんとおにぎり、ラーメンとチャーハンなど)を選んでいませんか…？



×3=350g

④ 血糖値を急激に上げてしまう飲み物があります

- ・ 甘さのある清涼飲料水(果糖ブドウ糖液糖、砂糖などの糖類が入ったもの)は吸収が早く、急激に血糖値を上げてしまいます。
- ・ 果物ジュースは生の果物を食べるのとどんな違いがあるのでしょうか？
- ・ 水分補給は糖を含まない水やお茶をしっかりと摂りましょう。

