

教えて！
栄養士さん！

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。血糖値が急上昇すると、ブドウ糖が脂肪に変わりやすい状態になるため、やせにくさにつながります。

糖尿病予防の食事

1 主食・主菜・副菜をそろえましょう



主食：炭水化物
ごはん、パン、めん類など
主菜：たんぱく質
肉、魚、卵、大豆、大豆製品など
副菜：ビタミン、ミネラル
野菜、海藻、きのこなど

《食べる時のポイント》

- ・ 副菜、主菜、主食の順に食べると、食後の血糖値の上昇が緩やかになります
- ・ 1食15～20分を目安に「ゆっくり、よく噛んで」食べましょう
- ・ 食事量は「腹8分目」を目安にし、食べ過ぎに注意しましょう

2 1日3食、規則正しく食べましょう

- ・ 食事を抜く、まとめ食いは、血糖値の上昇につながります
- ・ 食事と食事の間は、4～5時間くらいあけるのが目安です
- ・ 食事をとると、1～2時間で血糖値のピークを迎え、4時間ほど経つとほぼ食前の血糖値に戻ります



お問い合わせ先

福祉課健康増進係 ☎47-4682

海峡横綱ビーチからのお知らせ

「センターハウス」と「駐車場」の利用は**11月30日(土)まで**です
(12月1日(日)から利用できなくなります)



ルールを守って、利用しましょう！

《やってはいけないこと!》

- 一、ペットの散歩 ダメ!
- 一、ゴミのポイ捨て ダメ!
- 一、魚釣り ダメ!
- 一、火気の使用 ダメ!