

戸塚共立健診センターだより

1月

*** 「糖尿病を予防しましょう!!」 ***



*食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、ストレスなどの生活習慣の乱れは「**2型糖尿病**」の引き金になってしまいます。インスリンが十分に働かなくなったり、インスリンの量が減ったりして、血中のブドウ糖が増えていきます。放っておくと、細少血管障害や動脈硬化を進行させて、腎不全や神経障害のような合併症が起こるため、しっかりと予防しましょう!!

【1】 検査結果の数値を確認しましょう。

メタボ健診(特定健診)による血糖値の判定値

- ・空腹時血糖値が「100mg/dl 以上」
- ・ヘモグロビン A1c の数値が「5.2% 以上」

* **空腹時血糖**は検査をした時の血糖値の状態を調べるためのものですが、ヘモグロビン A1c は過去2カ月間の血糖値の様子を調べることができます。

糖尿病の空腹時血糖値の基準値

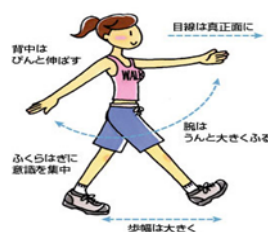
- ・正常値 = 空腹時血糖値が「100mg/dl 未満」
- ・境界型 = 空腹時血糖値が「100mg/dl 以上」
- ・糖尿病 = 空腹時血糖値が「126mg/dl 以上」

糖尿病のヘモグロビン A1c の基準値

- ・正常値 = ヘモグロビン A1c の数値が「5.2% 未満」
- ・境界型 = ヘモグロビン A1c の数値が「5.2% 以上」
- ・糖尿病 = ヘモグロビン A1c の数値が「6.1% 以上」

【2】 実行できるところから、生活習慣の改善チェックしましょう!

- 野菜はたっぷり350g (緑黄色は120g)
- エネルギーの高い甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- ひとり分ずつ、取り分けてエネルギー量を知って食べよう
- 素材の味をいかし薄味にしましょう
- お茶碗は小ぶりのものを使用しましょう
- 調味料は小皿に取ってつけるようにしましょう
- 食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう



- 1日8千歩を目標に、出来れば少し早く歩きましょう
- 家事やテレビを見ながら、ストレッチをします

材料 (4人分)

- | | |
|---------------|------------|
| 豚肉 or 牛肉 300g | スープ 5C |
| じゃが芋 240g | バター 小2 |
| 人参 80g | ローリエ 1枚 |
| 玉ねぎ 160g | にんにく 一片 |
| キャベツ 160g | トマトピューレ 1C |
| ビーツ 中1個 | 塩、胡椒 |
| 牛乳 | |

*ビーツがないときは、トマトケチャップ 大1~2加えます。

☆野菜たっぷりて体を温めよう!!

<<<<ボルシチ風スープ>>>>

- 1、肉を一口切りにして、塩コショウしておく。
- 2、フライパンにバターを溶かし、薄切りにんにくを炒め、肉を炒めます。
- 3、じゃが芋は、大きめに切って面取りします。
- 4、玉ねぎは、くし切り、キャベツも大きめに切ります。
- 5、ビーツは、皮つきのまま茹でて冷まし、皮をむいて小さめに切っておきます。
- 6、スープの中に肉を入れ強火で煮ます。
- 7、煮たってきたら、火を弱めてローリエを入れてあくを取ります。
- 8、トマトピューレを加え、肉が柔らかくなるまで煮て、野菜を加え、野菜が柔らかくなったら、ビーツを入れて調味します。
- 9、スープ皿に盛った後、好みで牛乳を加えます。

