



糖尿病 初の1000万人!

「糖尿病が強く疑われる者 1000 万人」また「糖尿病の可能性を否定できない者 1000 万人」、厚生労働省が9月末に公表した「平成 28 年国民健康・栄養調査の概要」による糖尿病に関する状況です。20 歳以上の人口の5人に1人に迫る人数です。

「世界糖尿病デー」のロゴ



world diabetes day
14 November

11月14日は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機構）が制定し、2006年に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が加盟192か国の全会一致で採択されると同時に、国連により公式に認定されました。世界では、6秒に1人が糖尿病の合併症などが原因で死亡しているそうです。

11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。

健康診断を受けましょう

特定保健指導の対象となる項目には、他に腹囲等も含まれます。

【糖尿病に関する検査値】

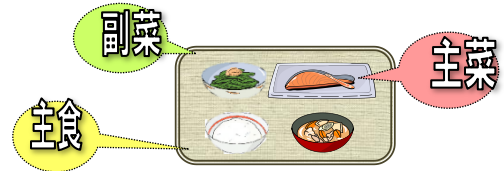
	空腹時血糖	HbA1c (NGSP)
特定保健指導の対象となる基準値	100以上	又は 5.6以上
特定健康診断における受診勧奨の基準値	126以上	又は 6.5以上

糖尿病の対策は、まず発症の予防、そして早期発見、合併症の予防です。肥満の解消や運動不足、食事のとり方などの生活習慣に気を配るとともに、健康診断を受けて、予防に役立てましょう。

糖尿病を予防する食生活のポイント!

食事は抜かない

1日3回の食事を均等に食べることをお勧めします。



朝食の欠食率は、男女ともに20歳代が最も高く、30歳代、40歳代と続いています。朝食の欠食は、夕食の過食と関連していることも考えられます。過食は、2型糖尿病を発症しやすい要因の1つです。

間食・飲酒 ほどほどに...

おやつも生活の中でホッと楽しむののひとつですが、とりすぎない注意が必要です。お菓子や菓子パン、甘いジュースや飲み物はもちろん100%の果汁や野菜ジュースも要注意です。アルコールも適量に。

食事は質・量ともにバランスよく

食事は主食・主菜・副菜をそろえて3食とることをお勧めします。

エネルギー量を意識することだけでなく、血糖を緩やかに上げるためにも野菜(副菜)を毎食、食べるのが大切です。また、主食を抜くとお腹が空きやすくなると間食が増えることもあります。

健康的な家族の食事のとり方は...? ~保健相談所では「地域食育講座」を実施しています~

今年度、保健相談所ではPTAの教養委員会などの講演会で「地域食育講座」をとりあげいただき、ご好評を得ております。また、健康診断の結果などお困りのことがありましたら個別の健康相談もご利用ください。

保健相談所からのご案内

練馬区公式ホームページ

身近なところに農地があり、四季折々の野菜が育っている練馬区。旬の野菜をたっぷり使った我が家の味や地域の食文化を次の世代に伝えていきたいと思っております。

「ねりま」の食育

練馬区公式ホームページ

「ねりま」の食育



をご覧ください

健康相談<予約制>・電話相談<随時>

管理栄養士・保健師・歯科衛生士が健康づくりのご相談にのります

(発行) 北保健相談所

栄養担当係 TEL3931-1347