

さんごーまる

薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《 Vol. 32 》

薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「350（さんごーまる）ベジライフ」の取り組みをすすめています。

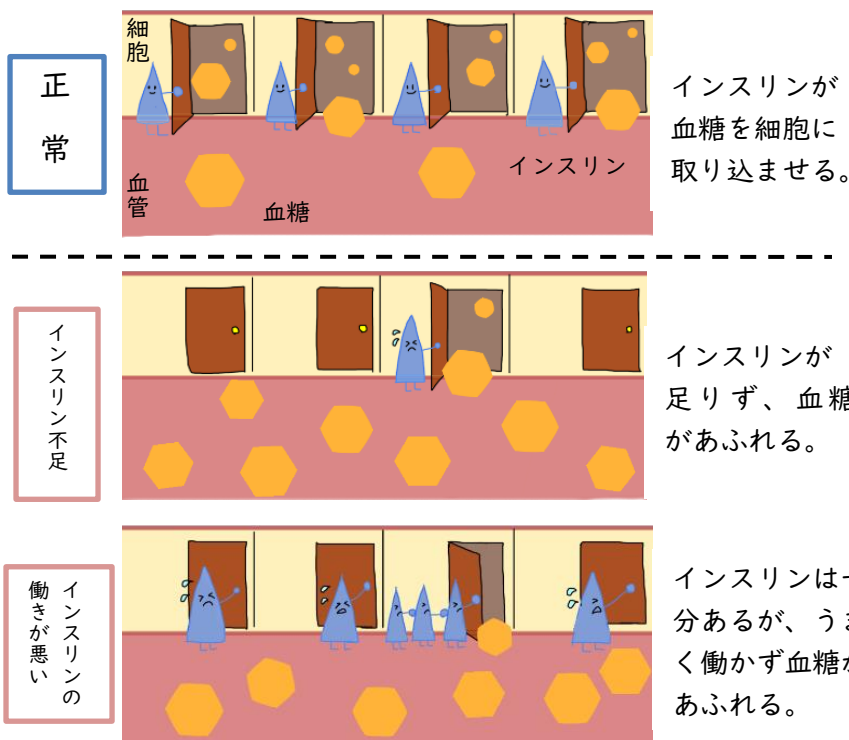
この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。



11月14日は「世界糖尿病デー」。糖尿病の予防や治療継続の大切さを呼びかける日です。糖尿病について正しく理解していただくため、今回のベジライフ通信では、糖尿病と糖尿病を予防する食事についてお伝えしていきます。

高血糖とは・・・

食事で栄養をとると、血液中に**ブドウ糖（血糖）**が増えます。血糖は、すい臓から分泌された**インスリン**によって細胞に取り込まれ、エネルギー源として使われます。インスリンが不足したり、インスリンの働きが悪くなると、血糖が血液にあふれます。これを**高血糖**といい、高血糖が続くと、**糖尿病**となります。子どもから高齢者まで、どの年齢でも起こりうる病気です。妊娠中に起こる**妊娠糖尿病**もあります。



**糖尿病の合併症は
全身に起こります！**



<どんな症状があるの？>

糖尿病の**初期段階**では、ほとんど**自覚症状**がなく、体の異常（疲れやすい・のどが渇く・排尿回数が増える等）に気付いた時には重症化していることが多いです。糖尿病の重症化予防・合併症予防のためには、**早期発見・早期治療**が大切です。健診は毎年必ず受けて、自分の血糖値をチェックしましょう。

	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)
正常域	100 未満	6.0 未満
正常高値	100～110	
境界域	110～126	6.0～6.5
糖尿病域	126 以上	6.5 以上

糖尿病を予防する食事のポイント

血糖値を良好に保つには、まず日常生活に必要なエネルギー量の食事をとり、適正な体重（太りすぎず、痩せすぎず）を保つことが大切です。また、よく噛んで食べる、食物繊維をたっぷり摂るなどの食事の改善で、血糖値の上昇を緩やかにすることができます。自覚症状がないからと油断せず、早い時期から食事を見直してみましょう。

①腹八分目に食べる

食べすぎると肥満につながりやすく、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がりがやすくなります。



②食品の種類を多くとる

単品よりも様々な食材がそろっている方が栄養バランスはもちろん、満足感を得られやすく、食べ過ぎを防げます。



③動物性脂質（飽和脂肪酸）は控えめに

飽和脂肪酸は、糖尿病の発症リスクを高めます。使う頻度を少なくする。または脂抜きをして料理に使うと良いでしょう。

■飽和脂肪酸を多く含む食品

- ・肉や肉加工品（ソーセージ・ウインナー・ハム・肉団子など）
- ・ラードやバター
- ・生クリーム・チーズ



④食物繊維を多く含む食品を多くとる

食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。食事の際は、食物繊維を多く含む食品を先に食べる、または食事に積極的に取り入れましょう。

■食物繊維を多く含む食品

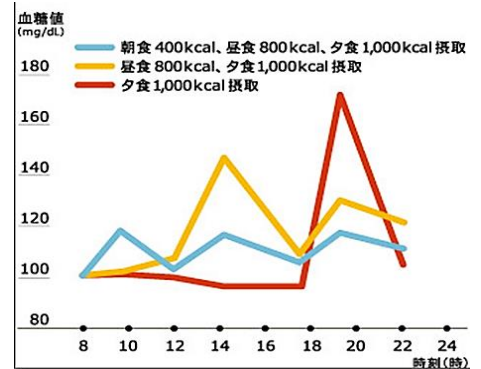
- 野菜：ごぼう、ブロッコリー、オクラ、たけのこ
- 海藻：ひじき・ワカメ
- きのこ：エリンギ・しめじ・しいたけ

⑤1日3食、規則正しく

欠食すると、次の食事の際に血糖値が急激に上昇することが報告されています。（右グラフ参照）

また、だらだら食べる、常にインスリンが分泌されるため、すい臓に負担をかけてしまいます。すい臓が疲れて機能が低下すると、インスリンが分泌できなくなり、血糖値が高い状態が続きます。

1日3食規則正しく食べることは、血糖値を良好に保ち、動脈硬化を防ぐ食事と言えます。



⑥ゆっくりよく噛んで食べる

早食いをすると、インスリンの分泌が血糖値の上昇に間に合いません。よく噛みゆっくり食べて、急激な血糖値上昇を抑えましょう。

■よく噛んで食べる工夫

- ・一口30回噛むように意識する
- ・一口の量を少なくする
- ・ながら食べをしない



- 新聞・テレビをみながら、携帯を触りながら等
- 噛み応えのある食材を使用する
ごぼう、レンコン、たけのこ、キャベツ、キノコ類
油揚げ、イカ・タコ、玄米、塊肉等

⑦単純糖質を多く含む食品を避ける

糖質は単純糖質と複合糖質にわけられます。それぞれの特徴にあわせて摂取すると、血糖値の急激な上昇を抑えることもできます。

■単純糖質：果糖やブドウ糖・乳糖・ショ糖などのこと。体内に入ったときにすぐ血液に吸収されて血糖値が急に上がりやすい性質があります。料理に使う砂糖や、お菓子やジュースに入っている砂糖、果物、お酒に入っている糖分が単純糖質です。摂り過ぎに注意が必要です。

■複合糖質：いわゆるでんぷん質で、穀類や芋類に多く含まれています。単純糖質と比較したら、比較的血糖値が緩やかに上昇します。

野菜週間レポート ~8月31日は「野菜の日」~

8月31日は、「野菜の日」でした。今年度は、8月26日（月）～9月1日（日）を「野菜週間」とし、賛同団体・関係機関の皆様と一緒に市民の野菜摂取向上におけた取り組みを行いました。取り組みの一部をご紹介します♪



野菜の日限定メニュー

飲食店のみなさまにご協力いただき、野菜の日限定メニューを提供していただきました！



■手打ちそば児じま
「サラダそば」



■まるちゃん家
「焼きチキンの夏野菜ソースランチ」



■HOME MADE CAFE 翼
「豆乳ソースのサラダうどん」



■山カフェ寺山レストラン
「ココットランチ～豆乳くわ茶スープ～」



■喫茶アカリトキ
「野菜と海鮮のちらし寿司」



■株式会社 川薩小僧寿し
「ヘルシー弁当」



■Dining Mahalo
「ゴーヤチャンプルー弁当」



■純浦商店「幕の内弁当」



■あじ彩「野菜たんとう弁当」



野菜の日キャンペーン（食生活改善推進員）

8月31日（土）野菜の日に、食生活改善推進員のみなさんが、市内各施設で、1人350gの野菜摂取の必要性を伝え、健康なからだづくりに努めようと呼びかけました。また、野菜摂取についてのアンケート調査も行いました。お忙しい中、足を止めてご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。



■生協コープかごしま川内店



■Aコープ東郷店



■おじゃったモール

野菜の日キャンペーン（市民健康課）



8月26日（月）、川内駅にて、市民健康課職員による、野菜の日キャンペーンを行い、8月31日野菜の日のPRと、1日350gの野菜摂取の必要性について呼びかけました。

350ベジライフ宣言のInstagramには、野菜に関するコラムや野菜週間での取り組み等を掲載しています。ぜひ覗いてみてください。

@350vegellife

さんごーまる

350ベジライフ賛同団体 募集中!

「350ベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、野菜摂取につながる取り組みを行っていただける仲間を募集しています。所属する団体・サークル・企業等で登録して、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。個人の登録も可能です。主な内容は、右記のとおりです。

- 1 野菜摂取の推進に向けた情報発信
- 2 地域や組織における野菜摂取の活動
- 3 地域や組織における野菜の栽培に関する活動

登録数159団体（R6年9月現在）

SNSで情報発信中

◎SNSで、野菜や野菜に関わるモノやヒトなどを発信しています。健康づくりを食生活から応援する情報をコンパクトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

《問い合わせ先》 薩摩川内市 保健福祉部 市民健康課 Tel 0996-22-8811

こちらからチェック!

