

おうちで学ぼう栄養情報

# 最新! 糖尿病予防 血糖値を改善する食事のヒント

## 今日から実践! 5つのポイント

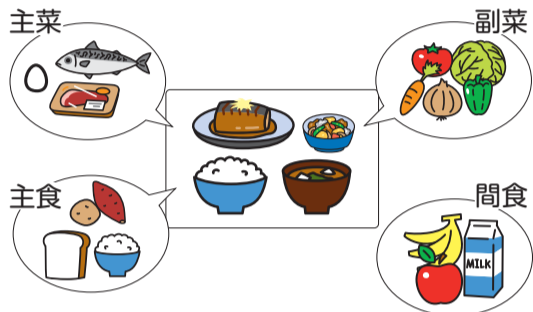
### ①体重管理

適正な血糖値を保つには、体重管理が重要です。肥満の方は運動量を増やし、食事を減らしましょう。



### ②栄養バランスのとれた食事

毎食、主食・主菜・副菜を揃えましょう。炭水化物だけの食事は、食後血糖値が上昇します。また、野菜や魚、肉などのおかずを先に食べると、血糖値の上昇が抑えられます。



### ③食物繊維を摂取

食物繊維には食後の血糖値上昇を抑える効果があります。野菜・海藻・キノコなどを食べましょう。また、白米を麦飯や雑穀米に、食パンをライ麦パンに変えることで食物繊維を多く摂取することができます。



### ④朝食・昼食・夕食を規則正しく

朝食を食べない人は、朝食を食べる人に比べて、昼食後・夕食後の血糖値が上昇します。



### ⑤お酒の飲み方

種類によっては炭水化物がたくさん含まれています。また、おつまみも高エネルギーになりやすいため、選び方が重要です。野菜類や海藻類、大豆製品を積極的にとるようにして、お酒や食が進む食塩の多い漬物や塩辛などは控えましょう。



この他、区ホームページから詳しい資料をご覧になれます。



区ホームページ

糖尿病は、日頃の生活習慣が大きな原因とされています。誰でも発症する可能性がありますが、毎日の食生活を見直すことで予防できます。【担当課】 金町保健センター

☎03 - 3607 - 4141

### 食生活セルフチェック

1つでも当てはまったら要注意!

- 毎日お酒を飲んでいる
- 太っている
- 20歳の時から体重が10kg以上増加した
- 夜食を食べる習慣がある
- 早食いや大食い、まとめ食いをする
- 好き嫌いが多い
- 甘い物が好き
- 脂っこい物が好き
- エネルギーをとりすぎていると思う
- 不規則な生活をしている

### 保健センターで

### 食生活相談をしよう

随時相談を受け付けています。気軽にお問い合わせください。

- ▶ 青戸保健センター ☎03 - 3602 - 1284
- ▶ 新小岩保健センター ☎03 - 3696 - 3781
- ▶ 金町保健センター ☎03 - 3607 - 4141
- ▶ 水元保健センター ☎03 - 3627 - 1911



健康的なメニューが食べられるお店

## かつしかの 元気食堂

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

「かつしかの元気食堂」は、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良いメニューや不足しがちな野菜が取れるメニューなど、健康的な食事やサービスを提供しているお店です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

### 「かつしかの元気食堂」新作メニューが カレンダーになりました

新作メニューは毎年、東京聖栄大学が考案しています。今年はお店だけでなく家庭でも調理できるメニューを考案し、写真やレシピを掲載したカレンダーを作成しました。



### 【配布場所】

健康プラザかつしか・保健センター  
(7面上欄参照)

区ホームページからも取り出せます。



▲区ホームページ

## 「かつしかの元気食堂新作メニュー弁当」 特別予約販売会

要申し込み

12月5日(土)



キャベツの  
花焼売弁当

12月12日(土)



唐揚げの  
野菜あんかけ弁当

12月19日(土)



彩り野菜を添えた  
キーマカレー弁当

【受取時間】 いずれも正午～午後1時。

※写真はイメージです。汁物と飲み物はつきません。

持ち帰り専用の弁当になります。

購入された方に「元気がでるメニューカレンダー」をプレゼントします。

【会場】 東京聖栄大学(西新小岩1-4-6)

【販売数】 各50食 【費用】 500円

【申込方法】

11月16日(月)午前9時から各開催日の5日前までに電話で(先着順)。

【申し込み】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268