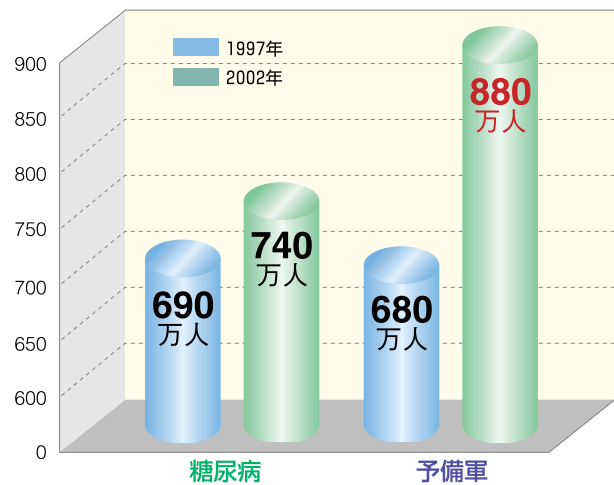


平成15年8月6日、糖尿病が最近5年間で約250万人増加したと発表されました。

■ 厚生労働省糖尿病実態調査



糖尿病
HbA1c6.1%以上または質問表で「現在糖尿病の治療をうけている」と答えた人。

予備軍
HbA1c5.6%以上6.1%未満で糖尿病の可能性を否定できない人。

HbA1c (エーワンシー) 過去1~2カ月間の血糖値の平均値。今回の発表もHbA1c値に基づいて判定されています。

BMI (脂肪の量) と糖尿病は密接です。

■ あなたのBMIを計算してみましょう。

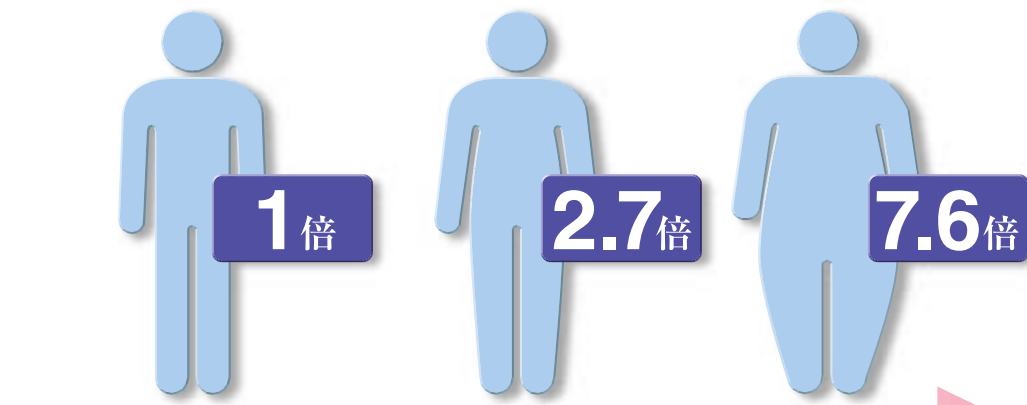
$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

*BMI (Body Mass Indexの略です。)身長と体重から簡単に計算でき、脂肪の量をよく反映します。体格指数ともいい、国際的に肥満の判定に使います。

■ 自分の計算表をつけましょう。

日付け	体重 (kg)	BMI
月 日		
月 日		
月 日		

■ BMIと糖尿病になりやすさの関係



BMI [23.0未満] 普通体重 1倍
[23.0-24.9] 普通体重 2.7倍
[25.0-29.9] 肥満(1度) 7.6倍

※30.0-34.9 肥満(2度)・・・20倍 ※35.0以上 肥満(3度・4度)・・・39倍

普通体重でもBMIが23以上になると、糖尿病の危険度は2.7倍にもなります。BMIによる肥満の判定(日本肥満学会判定基準による)

現在のあなたの体重を**5~10%減量**して維持できると、**糖尿病の発症を約50%予防**できるといわれています。

生活習慣病について相談したい方は、かかりつけ医、最寄の保健所、京都府栄養士会に相談してみましょう。京都府栄養士会 <E-mail> info@kyoto-eiyoshikai.or.jp

あなたは大丈夫ですか?
糖尿病予備軍
糖尿病予備軍が急増しています!



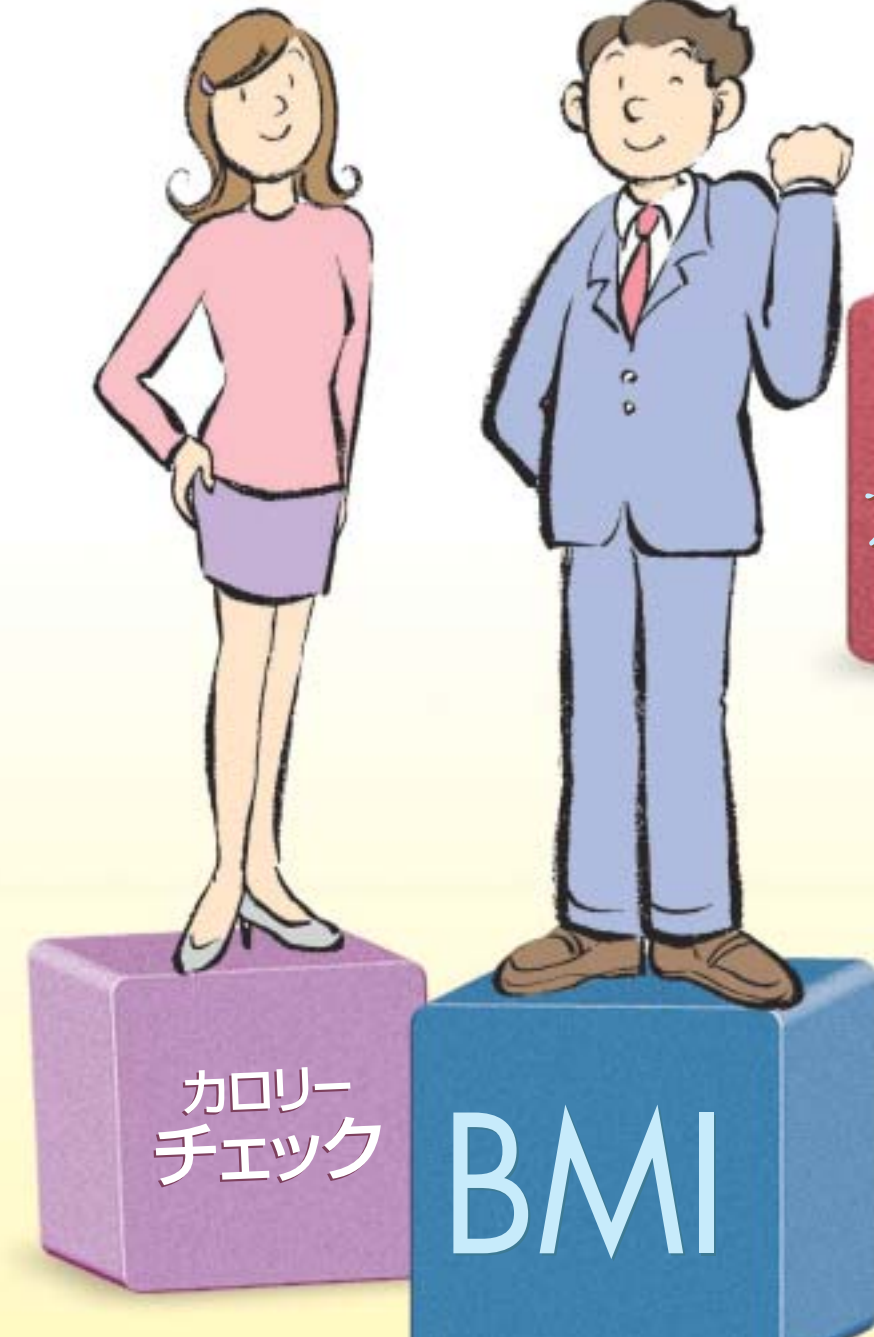
太るも痩せるも
食事が **基本**です
肥満は糖尿病の危険因子
めざせ健康長寿

(社団法人日本栄養士会標語より)

近年、肥満に関連した病気や、肥満になる食生活がクローズアップされています。

「わたしは食べ過ぎているのかしら?」
「わたしの食生活は、正しいの?」

あなたの理想的な食生活を知って下さい。



コレステロール
まとめ食い
アルコール
間食

「正しい」
知識で楽しい食生活

肥満とは、食べ物より得たエネルギー量が活動によって消費されるエネルギー量より多いために、脂肪となって身体にたまりすぎた状態です。

食べ過ぎにさえ注意していれば、食べてはいけない食品はありません。

献立例は糖尿病食事療法からの抜粋です。理想の健康食は糖尿病食なのです。「糖尿病食事療法のための食品交換表」日本糖尿病学会編を是非参考にしてみてください。

ごはん・納豆のオクラ和え・金平ごぼう・みそ汁・バレンシアオレンジ

ごはん・豚肉のしょうが焼きと野菜添え・かぼちゃの含め煮・さやいんげんのごま和え・りんご

標準体重^{注1}

× 身体活動量^{注2}



夕食 540kcal

かえましょう
「肉でも炒めものならOK」
「ドレッシングはノンオイルやポン酢などで」



間食 120kcal

(1日に摂取できるくだもの1種あたりの目安です)



ごはん・まぐろとかれの刺身・炊き合わせ・なすときのこの炒め物・やまのいもの二杯酢

「1日1回は魚をとりましょう」

エネルギーをとり過ぎていませんか？

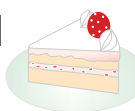
エネルギーのとり過ぎになりやすい食品

飲み物

- ◎スポーツドリンク(200ml)……54kcal
- ◎天然果汁みかん100%(200ml)……84kcal
- ◎スポーツドリンク(ペットボトル500ml) 125kcal
- ◎缶コーヒー(ミルク、砂糖入り)……67kcal

お菓子

- ◎ショートケーキ……350kcal
- ◎板チョコレート(3切れ)……55kcal



アルコール

- ◎ビール(500ml缶) 196kcal
- ◎日本酒(1合)……205kcal

牛乳

「1日の不足栄養素を補いましょう」
「カルシウムは乳製品で補えます」



コレステロールは1日300mgまで!

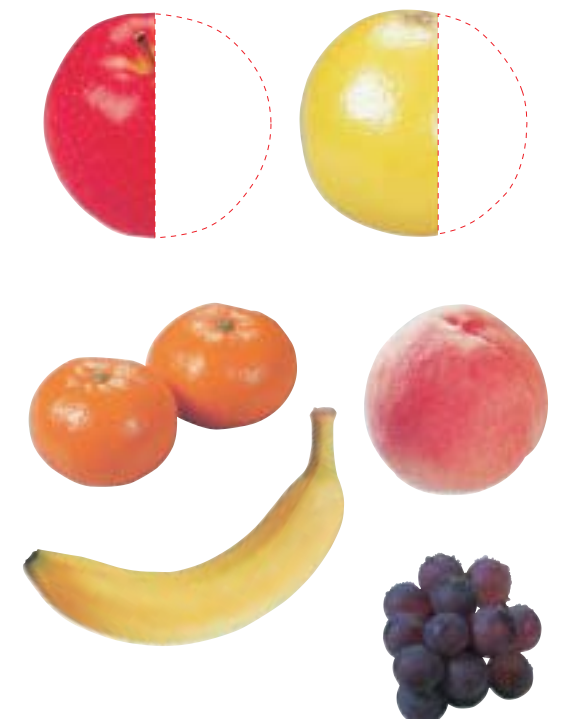
高脂血症があると動脈硬化が進行しやすくなります。高脂血症を予防するためにもコレステロールの多い食品はひかえましょう。

◎鶏卵(Mサイズ)……210mg

鶏卵は栄養価のすぐれた食品です。1週間に4~5個程度がよいでしょう。但し、たろこ、数の子、レバーを食べる日は、食べないようにしましょう。

◎マヨネーズ(10gあたり)6mg

◎するめ(40g、1/3枚)……392mg



※食品の数値、写真は日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表、第6版」2002年より引用。