



食事で糖尿病予防

食事を抜いたり、夜遅く食べたりしていませんか？不規則な食習慣は、食後高血糖をきたす大きな要因です。食生活(リズム、速度、食べる順番など)に配慮すると太りにくく、血糖値も安定します。生活習慣を見直し食事のリズムを整えていきましょう！

●食事のポイント

- ・1日3食、朝からしっかりとバランスよく食べよう！
- ・「食べ始めはまず野菜から」たっぷり野菜で満足感！
- ・食事は単品メニューにならないように
- ・夕食は遅い時間にならないように
- ・1口30回を目安によく噛みましょう
- ・一人分ずつ盛りつける
- ・アルコールは適量に(ビールなら500ml)

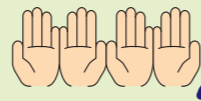
野菜の1日の目標＝両手に3杯

だいたい 350g

両手1杯の緑黄色野菜



両手2杯のその他の野菜



野菜たっぷりてこんなイイコト！

- ・よく噛んで食べごたえアップ
- ・血糖値の上昇をゆるやかにする
- ・生活習慣病予防のための栄養素がタップリ

豚ヒレ肉の梅肉ソテー

材料	2人分
豚ヒレ肉	160g
片栗粉	大さじ1
梅肉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ2
小松菜	60g
にんじん	20g
もやし	60g
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、軽くたたいて広げる。ビニール袋に入れて、片栗粉をまぶす。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③小松菜は3cm長さに切る。にんじんは3cm長さのせん切りにする。
- ④鍋ににんじんと水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したら、もやし、再沸騰したら小松菜を入れる。ざるにあげて、水気を切り、皿に広げて盛る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。肉の色が変わったら、②を加えて煮からめ、④に盛る。



エネルギー166kcal たんぱく質19.3g 食塩相当量0.8g

お食事は 色とりどりで 楽しもう

【花見川糖尿病0プロジェクト】平成30年度啓発標語優秀賞作品



お口の健康に気をつけよう

重度の歯周病を放置すると、血糖値を下げるホルモン(インスリン)が効きにくい状態になり、血糖値が上がりやすくなります。また、糖尿病の方は、歯周病になりやすく、重症化しやすい事から、歯周病と糖尿病には深い関係があると言えます。

- ・歯周病の改善は、血糖値を下げる効果があります！
- ・毎日の丁寧な歯磨きと、定期歯科健診を受けましょう！

禁煙しよう

- ・喫煙は血糖値を上昇させ、インスリンの働きを妨げます
- ・禁煙外来や禁煙補助剤を活用すると効果が上がります
- ・健康課では禁煙サポートを行っています



健康づくりに関するご相談は下記へご連絡ください。栄養相談、歯科相談、禁煙相談、健康相談を行っています。

花見川保健福祉センター健康課

電話：043(275)6296 FAX：043(275)6298

〒262-8510 千葉市花見川区瑞穂 1-1

メール：kenko.HAN@city.chiba.lg.jp



糖尿病予防に役立つ情報を公開しています

2019年3月発行

花見川 糖尿病0プロジェクト ～健康なまち 花見川を目指して～



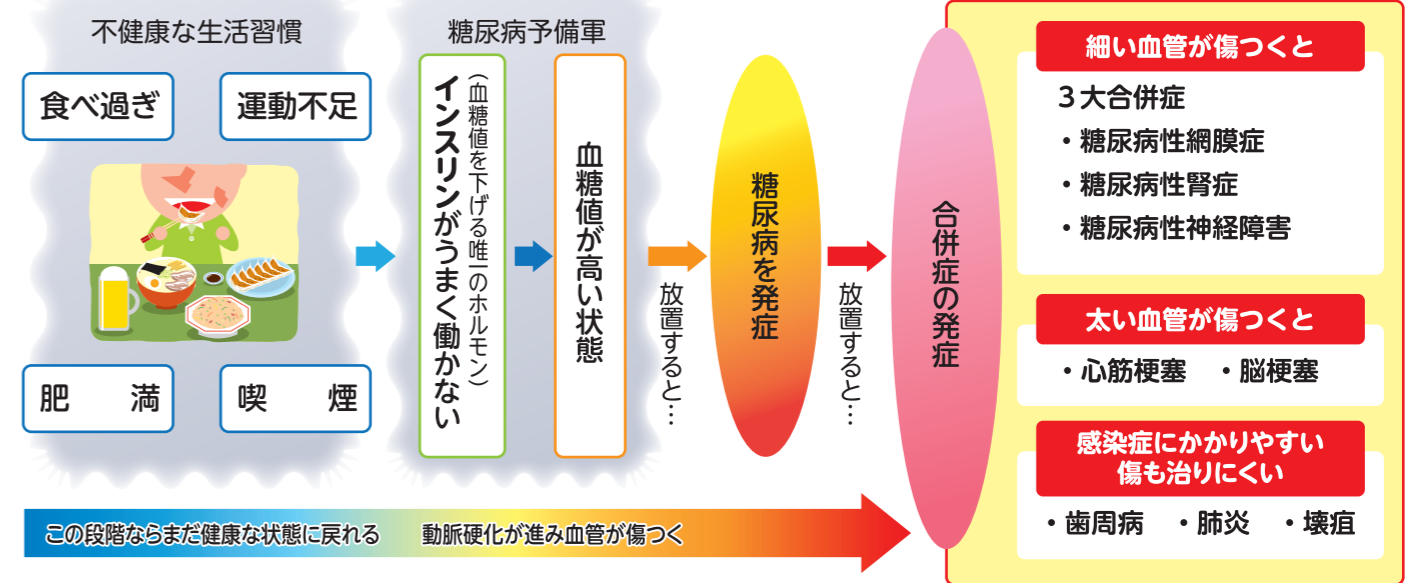
食生活 適度な運動 意識して

【花見川糖尿病0プロジェクト】平成29年度啓発標語最優秀賞作品

花見川 糖尿病0プロジェクト イメージキャラクター「ロット」

ご存知ですか？糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖が過剰な状態です(高血糖)。それにより全身の血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。放置すると発症から10～15年で合併症があらわれますが、生活習慣を改善することで、予防することができます。



糖尿病にならないためにはどうしたらいいの？

7つのポイント

- ①こまめに体を動かす(▶中面へ)
- ②バランスのよい食事(▶裏面へ)
- ③毎日の体重測定
- ④年に1度の健康診断
- ⑤十分な睡眠
- ⑥毎日の歯磨き(▶裏面へ)
- ⑦禁煙(▶裏面へ)

体重

毎日体重を測ろう！

適正体重を保つことで血糖値の改善につながります。

適正体重 身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

こんな場合は減量を
・20歳の時から体重が10kg以上増えている
・BMIが25以上

★1か月に1～2kgのペースで徐々に減らしましょう。

BMI

BMIは肥満度を判定する数値です。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

低体重	普通	肥満
18.5未満	18.5～24.9	25.0以上

(単位:kg/m)

健康診断

年に1回自分の体をチェックしよう

あなたの検査値は？	基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 mg/dl	基準範囲内でも検査値が年々高くなってきたら要注意!!	すぐに生活習慣の改善を!	今すぐ医師に相談を!
HbA1c %	空腹時血糖 (mg/dl) <input type="checkbox"/> 100未満 HbA1c (%) <input type="checkbox"/> 5.6未満	空腹時血糖 (mg/dl) <input type="checkbox"/> 100～125 HbA1c (%) <input type="checkbox"/> 5.6～6.4	空腹時血糖 (mg/dl) <input type="checkbox"/> 126以上 HbA1c (%) <input type="checkbox"/> 6.5以上

HbA1c(%):(ヘモグロビンエーワンシー)過去1～2か月の血糖の状況がわかります。

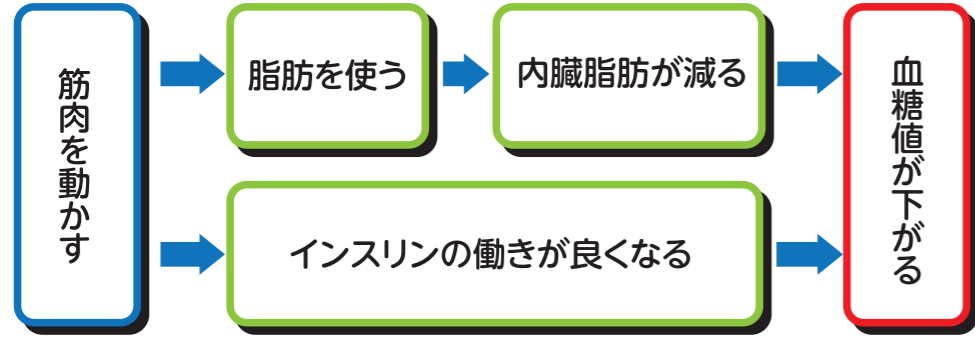
健診で 身体の声 を 聞いてみよう

【花見川糖尿病0プロジェクト】平成30年度啓発標語入賞作品



運動で糖尿病予防

からだを動かすと血液中にブドウ糖を取り込む作用が高まり、血糖値が下がります。



<運動の効果>

- ・減量につながる
- ・基礎代謝が高まる
- ・筋力の維持・向上
- ・血圧が下がる

今より10分多くからだを動かそう! ~いつでも どこでも+10~

運動は20分以上続けるのが効果的ですが、難しい場合は分けても大丈夫です! 「運動習慣がない、運動が苦手、時間がない」方は、家事で、仕事で、買い物・通勤で歩くなど**1日10分**多くからだを動かすことから始めましょう。

運動のめやす

<18~64歳> 1日60分 <65歳以上> 1日40分



●運動時の注意点

- ・治療中の病気のある方は、運動を始める前に主治医に相談しましょう。
- ・体調が悪い時、関節や筋肉に痛みのある時はやめましょう。
- ・運動の前には、ストレッチなど準備体操・整理体操をしましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・きつくない程度から始め、少しずつ時間を増やしましょう。

有酸素運動

●有酸素運動の効果

体内に蓄積された脂肪がエネルギー源として使われ、メタボ改善にも有効です。

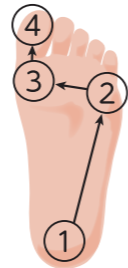
運動のめやす

週3日以上 1回15~30分

<ウォーキングのポイント>



足 体重移動のポイント



有酸素運動にはウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、スイミングなどがあります。自分に合ったものを始めてみましょう。

筋トレ

運動のめやす

週3日程度 8~10回を1~3セット繰り返す
無理せず自分のできる範囲から始めましょう

●筋トレの効果

筋肉量や基礎代謝は年齢と共に徐々に減少していきます。筋肉はもっとも多くの「ブドウ糖」を消費する器官です。筋肉を増やすことで、基礎代謝も上がり血糖値を下げやすくします。からだを支える大きな筋肉(大腿四頭筋など)を鍛えることが効果的です。

ポイント 赤い部分を意識して、良い姿勢で行いましょう 息を止めると血圧が上がるので、呼吸を意識して行いましょう

<スクワット>



- ① 足は腰幅に開き、手を足の付け根に置く
- ② 椅子に腰かけるイメージで腰を下げる
- ③ ゆっくりと元に戻ることを繰り返す

*ひざがつまさきより前に出ないように

<ももあげ>



- ① 片足を軽く上げ、膝を胸の方へ引き寄せて、緩める。

*引き寄せる時はお腹を意識して

<膝伸ばし>



- ① 上体をまっすぐにし、床と平行になるまで片足を伸ばす
- ② つま先を立てて天井へ向ける

*慣れてきたら踵を少し高く上げると、より効果的!

<膝合わせ>



- ① ももの内側にタオルをはさむ
- ② 両膝を合わせ3~5秒静止した後に緩める

*ももの内側を意識して

仲間と一緒に健康づくり

一人ではなかなか継続できない運動も、仲間と一緒になら継続できるかもしれません。区内には、自主的に健康づくりに取り組むグループがあります。お近くの会場にぜひ足を運んでみてください。

運動自主グループ(ラジオ体操、太極拳など)

場所	主な活動	活動日と時間	場所	主な活動	活動日と時間
朝日ヶ丘第2公園	ラジオ体操	月~土6時30分~	花島公園 球技場近く東屋	ラジオ体操、ウォーキング	毎日6時30分~
横橋地域福祉交流館	ちばしいきいき体操	毎週 水10時~11時	花見川団地商店街円型広場	ラジオ体操、ウォーキング	毎日6時30分~雨天除く
こてはし台公園	太極拳	月~土7時~7時30分 雨天・祝日・大寒除く	花見川団地(分譲住宅)桜通り	ラジオ体操、ウォーキング	毎週 火9時~12時
こてはし台6丁目公園	太極拳、ウォーキング	月~土7時~7時30分	幕張町5丁目公園	ラジオ体操	毎日6時30分~雨天除く
作新台自治会館	ちばしいきいき体操	毎週 金13時30分~14時30分 8月、年末年始除く	清水代公園	ラジオ体操、ウォーキング、ストレッチ、筋トレ	毎日6時30分~(ストロークは6:00~)雨天除く
横橋貝塚公園	ラジオ体操、ウォーキング	月~土6時~7時	幕張台公園	ラジオ体操	毎日6時30分~6時45分 小雨決行
さつきが丘西公園	ラジオ体操	月~金6時30分~雨天・祝日除く	幕張台公園(夏)	太極拳	月~土 5時45分~6時20分
横橋公園	ラジオ体操、ウォーキング	毎日6時~6時40分雨天除く	上の台小学校(冬)	太極拳	日 7時~
みすみ公園	ラジオ体操	毎日6時30分~6時40分 12/20~3/20は除く	あさみや公園	ラジオ体操	毎日6時30分~6時40分 雨天1/1~1/3は除く
武石2丁目街区公園	ラジオ体操	月~金6時30分~6時45分 祝日・雨天除く			
千種台ハイイツ自治会館	ちばしいきいき体操	毎週 木10時~11時 祝日除く	宮野木台4丁目桜公園	ラジオ体操、ウォーキング	ラジオ体操 毎日7時~7時10分 ウォーキング 土日7時~8時 雨天除く
西小中台地ジョギングセンター内広場	声ヨガ	毎週 日10時~11時	横戸台北公園	ラジオ体操	毎日6時30分~6時45分
畑町公園	ラジオ体操	毎日6時30分~雨天・12/31~1/3除く			

転倒&認知症予防を楽しみながら!!

シニアリーダー体操

*会場はこちらからご確認ください→



H31.2現在