

糖尿病を予防しましょう

長生地域の40歳～74歳の4人に1人が糖尿病・糖尿病予備群です。糖尿病は、インスリン（ホルモン）の不足や作用低下で、血糖値の上昇を抑える働きが悪くなり、高血糖が慢性的に続く病気です。放置すると、網膜症・腎症・神経障害を招く恐れがあります。次のことを実行して、糖尿病を予防していきましょう。

健康生活推進員会 齊藤 重美

糖尿病の 予防・改善

- 一次予防 生活習慣の改善
- 二次予防 発症後コントロールによる生活の維持
- 三次予防 合併症の発症予防



生活習慣の改善

グー・パー食生活で、栄養バランスのよい食事をしよう

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに！

厚さ 2cm ↓
ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーに たっぷり をめざして！

片手の上になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

※この他に穀類やパン・麺類の主食、芋・砂糖・油脂も適量摂りましょう
「グー・パー食生活ガイドブック」（千葉県・千葉県教育庁）より

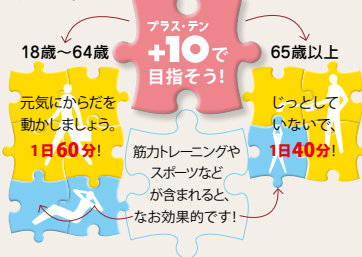


今より10分多く 体を動かそう

体の状態や年齢に合った動かし方で大丈夫です。生活習慣病の予防だけでなく、うつ・認知症のリスクを低下させることも期待されています。30分以上の運動を週2日以上行うと効果的です。

プラス・テン +10 から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



減塩をしよう

調味料だけでなく、食品自体にも食塩は含まれています。食肉・魚肉加工食品やご飯以外の主食にも意外と食塩が含まれています。おいしく簡単に減塩するために、食材で工夫をしたり、うま味や酸味、辛味を利用しましょう。

厚生労働省アクティブガイドより

問合せ 保健センター ☎(25)1725 ㊟(25)1865