

# セルフケア通信

## ～糖尿病を予防しよう～

2019年10月号

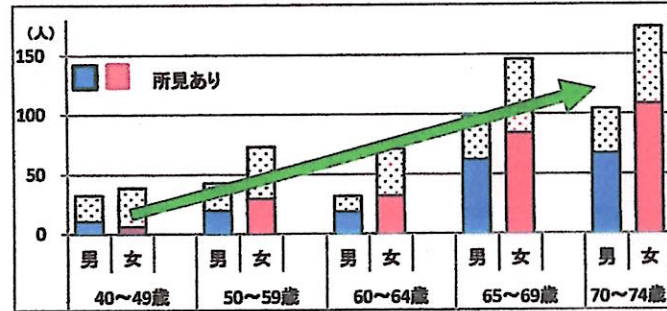
### 糖尿病とは？

高い血糖状態が続いて  
全身の血管が傷つく病気です



50代から加齢とともに増加

素戔地区 H30年度 特定健診で  
HbA1c 5.6%以上の者



(資料提供: 松山市国保年金課)



予備群の段階であれば  
生活習慣を見直すことで  
血糖値を改善することができます!!

「自覚症状なし」が  
落とし穴

ストップ

高血糖状態が5～10年続くと...  
3大合併症の危険性が高まる

糖尿病 神経障害  
両足のしびれや痛み  
から始まることが多い

糖尿病 網膜症  
目の血管が詰ったり  
出血したりする

糖尿病 腎症  
腎臓の働きが悪くなり  
人工透析が必要と  
なることも...

糖尿病予備群

糖尿病発症

- 血糖値は高めたが自覚症状はない
- 血管は傷つき始めている

## 食事

1日 3回規則正しく食べる

1日 1～2回の手とめ食いは  
糖尿病の悪化をまねく

野菜は1日 350g を目標に

<1食分のめやす>  
生野菜は  
両手いっぱい



加熱したら  
片手にのるくらい



<1日分のめやす>

1日 5皿

お惣菜も上手に  
利用しよう!!



「よすの梅肉 あえ

なんと!!  
1食 22kcal

<材料・4人分>

- よす 3本 (250g) ・ 梅干し 1個
- ごいちしょうゆ 小さじ1 ・ みりん 小さじ1
- 青じそ 適量

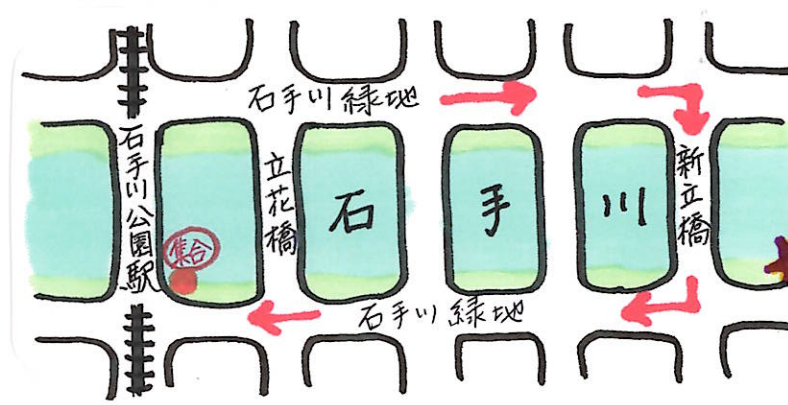
\*小松菜やオクラなどでも作れますよ!

<作り方>

- よすはおし切りにし、耐熱皿に入れ、ラップをかき、500Wの電子レンジで5～6分加熱する **油カット**
- 梅干しは種をとり、包丁で細かくたたき、ごいちしょうゆ、みりんを加えて混ぜる
- 青じそは千切りにして水にさらす
- 軽くしぼったよすに②を加えてあえる
- 器に盛って青じそをのせる

## 運動

<石手川散策・ウォーキングコース> 距離 約3km / 所要時間 約45分



日の出町に  
ゆかりのある偉人  
和田重次郎



ウォーキングの効果  
・肥満解消  
・血糖値を下げ

継続するコツ  
・自分の都合のいい時間に歩いてみよう!  
・体かに合わせて距離やスピードを加減しよう!!

スマイルウォーキングのご案内  
日時: 令和元年11月30日(土)  
受付: 9:30～ 集合: 地図

偉業: アラスカで犬ぞりを使って  
血清を運び人命を救った  
顕彰碑とブロンズ像があります。

【作成協力者】

素戔地区 食生活改善推進員(北村さん)  
地域保健推進員(石本さん)  
母子保健推進員(鈴江さん)  
松山市社会福祉協議会

松山市 健康づくり推進課  
国保・年金課  
高齢福祉課  
介護保険課

皆さまのご協力で発行することができました  
ありがとうございます。  
【発行】  
松山市地域包括支援センター 東・拓南  
TEL... 915-7760