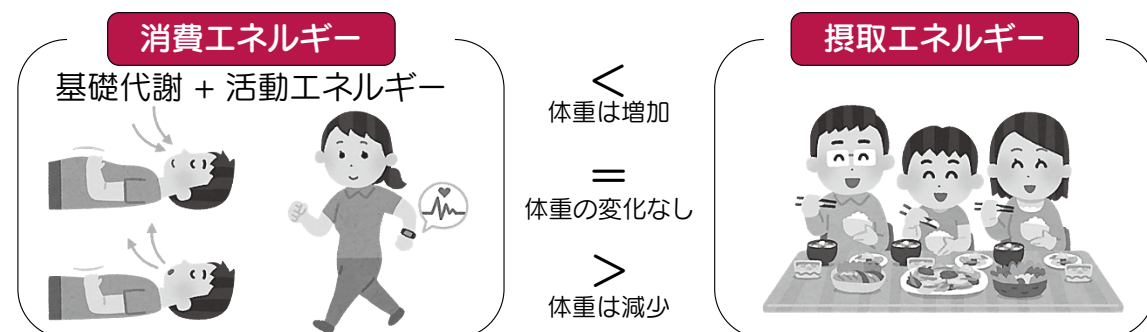


糖尿病予防は普段の食事から

糖尿病は種類がありますが、最も多いのは生活習慣が深く関係する2型糖尿病です。糖尿病は初期には症状がありませんが、気づかないうちに様々な合併症を引き起こし、今までの生活に急に制限がかかることとなります。糖尿病の発症・重症化を予防するために、普段の食事の内容や食べ方を見直してみましょう。

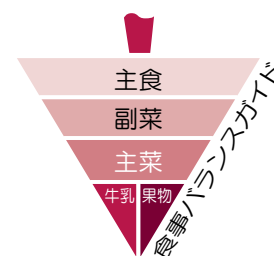
○エネルギーのとりすぎに注意しましょう

体重の増減から自分に必要なエネルギーの目安を知り、食事量に気をつけましょう。



○食品の偏りを避けましょう

麺類とごはんなどの主食の重ね食は糖質のとりすぎになり、逆に主食を抜いて糖質を抑えすぎると筋肉を分解してエネルギーにしてしまいます。食事はバランスよくとりましょう。



○食事のとりかたに気をつけましょう

- ・野菜、きのこ、海藻などの食物繊維が多いものを食べる（食物繊維は糖質の吸収をゆっくりにします）。
- ・1日3回、規則正しく食べる（1食抜くと次の食事後の血糖値が上がりやすくなります）。
- ・早食いせずによく噛んでゆっくり食べる（満腹感が出て食べ過ぎの防止になります）。

自分の食習慣を振り返り、できそうな良い習慣を少しずつ取り入れてみましょう。

問合せ先 深浦町健康推進課 ☎0173-82-0288

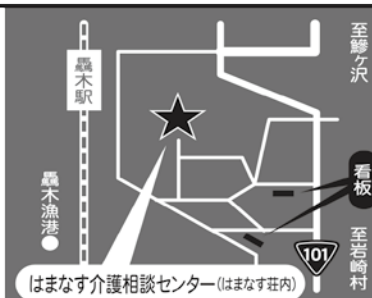
居宅介護支援事業所 はまなす介護相談センター

介護でお困りの方、ご相談下さい！

深浦町は今
高齢化率50%超!!
(もはやみんなの課題)

働きながら
子育てしながらの
介護って??

様々な介護の
悩みに
本気で向き合う!



まずはお電話を TEL0173-82-0515 西津軽郡深浦町大字島木字津山118-44 <http://www.hamanasuso.com>

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘

歯を大切に むし歯ゼロの子大集合

7月に行われた3歳児健診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介します



しょうり
小野 昌李くん
(麴木)



ゆい
荒川 結さん
(広戸)

むし歯予防の豆知識 〈歯は体の中で一番硬い組織です〉

物質の硬さを測る単位に「モース硬度」があります。例えば、ダイヤモンドは「10」、水晶は「7」、鉄は「4」です。そして、歯のモース硬度は「7」です。人の骨は「4～5」、爪は「2.5」です。ちなみに歯医者さんで歯を削るのはダイヤモンドを使った器具です。

そんなに硬い歯なのに、なぜむし歯になるのでしょうか。それはむし歯菌が大好物の糖質をエサとして「酸」を発生させて、むし歯にしてしまうからです。

おやつのだらだら食べやスポーツドリンク、清涼飲料水、乳酸飲料などを水代わりに飲んでいると、お口の中が酸性になり、むし歯になりやすくなってしまいますので、おやつの時間や食べ方に気をつけましょう。

そして、しっかり歯みがきをしましょう。