

## 『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより

### 防ごう！改善しよう！糖尿病

#### 糖尿病とはどんな病気？

健康な人の身体では、インスリンというホルモンが働いて、血液中の糖を細胞に取り込みます。しかし、糖尿病の人の場合、インスリンが少なくなったり、正常な働きができなくなったりして、血液中に多くの糖が残ったままになるため、「高血糖」になります。

糖尿病は、自覚症状がないまま進行し、全身の毛細血管をボロボロにしてしまいます。糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症の3つが代表的な合併症です。

他にも、糖尿病の人は、がんの発症リスクが約20%高いことや、免疫機能の低下により感染症にかかりやすいことなどが分かっています。

#### 糖尿病予防のためには「炭水化物」の摂りすぎに注意

ごはんやパンに含まれる炭水化物は、エネルギー源として重要ですが、とりすぎると、血糖値の上昇・急降下を繰り返し、慢性的に血糖値が高い状態になってしまいます。

例えばラーメンとチャーハン、おにぎりと菓子パンなど、炭水化物の『重ね食い』は、血糖値の急上昇を招きます。炭水化物のみでなく、タンパク質の含まれる食品（肉、魚、卵等）や野菜を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。



#### 「成分表示」で炭水化物量を見る習慣を

1食の炭水化物の摂取量は、80gが目安です。また、間食で摂取する炭水化物量は、20g以内が適切です。

食品を購入する際に、成分表示を見る習慣をつけることで、1日の炭水化物量の減量につながります。

製品1食当たり (めん150g、ソース10g)	
エネルギー	267 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	3.4 g
炭水化物	51.9 g
ナトリウム	1.5 g
(食塩相当量 3.8g)	

#### 食後の運動は効果的

糖尿病の予防・改善を目的に運動する場合は、食後に運動をすることがおすすめです。食後の運動は、食後の高血糖を防ぐことができるからです。食後30分～1時間程度のうちに始めましょう。

また、筋肉を動かす運動は、ブドウ糖もエネルギーとして使用するため、血糖値を上げにくくする効果があります。さらに、筋肉がつくと、1日を通して血糖値が下がります。高血圧や、脂質異常症、肥満の改善にも効果があります。

糖尿病の発症リスクは歩数とも関連があり、1日の歩数が1,000歩増えると6%、2,000歩増えると12%減少するという研究データもあります。食後のウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。

【問い合わせ・相談先】 健康推進課内『すくすく子育て相談室』 電話 TEL 82-0288

## 宝くじの助成金で備品を整備しました！

一般財団法人 自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源とする「コミュニティ(宝くじ)助成事業助成金」で備品を整備しました。

### ◆一般コミュニティ助成事業

地域が行うコミュニティ活動の更なる推進を図るための備品等を整備するもので、これにより地域社会の健全な発展と住民福祉の向上が期待されます。

このほど、令和4年度コミュニティ助成事業に採択された横磯自治会が、地域のイベントや清掃活動で使用する備品を、宝くじの助成金で整備しました。



#### 横磯自治会

- ・歩行草刈機：1台
- ・刈払機：3台
- ・保管庫：1基
- ・スロープ：2枚
- ・ノートパソコン：1台
- ・レーザープリンター：1台
- ・移動用PAセット：1式



### ◆地域防災組織育成事業

北金ヶ沢地区自主防災組織と消防団の備品が整備されました。

整備されたテントや備蓄倉庫、可搬式小型動力ポンプなどは、地域の防災力の向上のため活用されます。

#### 北金ヶ沢地区 自主防災組織



#### 消防団