まめなかなつうしん

R8.11.1
関市・郡上市合同発行

糖尿病を予防しよう！

令和6年度国民健康・栄養調査結果では「糖尿病が強く疑われる者」は、1,100万人と推計され平成9年以降増加しています。糖尿病とは、インスリンの不足又はインスリンの作用が十分でないため、ブドウ糖が有効に使われずに、血糖値が高くなっている状態のことです。規則正しい食生活で糖尿病（高血糖）を予防しましょう！

糖尿病予防のポイント

Point 1 バランスの良い食事を

◎主食・主菜・副菜
をそろえて食べましょう。
・主食の食べすぎには要注意！

主食の「かさね食べ」に注意！



Point 2 間食は1日1回まで 夕食前までに

◎炭水化物が控えめのおやつ
がオススメ！
例：無糖ヨーグルト＋ベリー類、ナッツ類など



夕食が遅くなってしまう人は・・・

◎夕方と夜で2回に分けましょう。

夕方：おにぎりやパンなどの主食



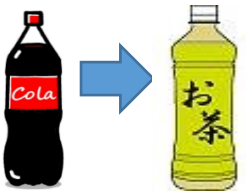
夜：肉・魚・野菜料理などの副食



夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事の後、血糖値の急上昇を抑えられます。

糖分の多い飲み物に注意！

◎表示を見て選びましょう



ジュース類は糖分が多いため、水やお茶にしましょう！



コーヒーは「無糖」にしましょう！

健診受診で年に一度はセルフチェック！気になる点は、かかりつけ医に相談しましょう。

世界糖尿病デー

毎年11月14日は世界糖尿病デーと言われ、日本では11月14日を挟む1週間を全国糖尿病週間として、ブルーライトアップなど様々な啓発活動が行われます。
近隣の郡上八幡城、美濃市小倉公園展望台、岐阜城なども青い光に包まれます。県内各地ではセミナーやイベントが開催されます。

まめなかなつうしん　関市　検索

関市市民健康課（保健センター）　TEL：0575-24-0111
※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。
（ｱﾄﾞﾚｽ：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html）

＊＊関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！＊＊