

## 循環器疾患を予防する③糖尿病



虚血性心疾患



脳血管疾患



西条市の死亡原因のうち、約3人に1人は、心疾患、脳血管疾患です。

動脈硬化をおこした血管が破れたり、詰まったりして発症します。



【動脈硬化の原因】

- ①高血圧②脂質異常症
- ③糖尿病④喫煙……

**重要!**

年に一度は必ず健診を受けましょう！自分の血糖値を知っていますか？少しずつ、上がってきていませんか？自分の現状を把握しておくことはとても大切です。

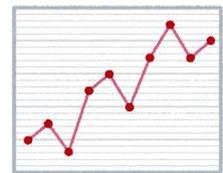
……**基準値を確認して病院受診や治療開始のタイミングを逃さないで!**……



### 『糖尿病型』の判定基準

早朝空腹時血糖値	126mg/dl以上
75gブドウ糖負荷試験 2時間値	200mg/dl以上
随時血糖値	200mg/dl以上
HbA1c	6.5%以上

\*糖尿病診断基準は第183号参照



基準値を超えたら受診をお勧めします。病院では年齢、喫煙、血圧、コレステロール値、中性脂肪値など総合的にみてリスクを判断します。

低リスクであれば「まだ薬を飲むほどでも」と言われるかもしれませんが。その時に安心するのではなく、必ず「生活習慣の見直し」に取り組むことが重要です。

### チェック 注意が必要なのはどんな人？

- 食べ過ぎている
- 肥満
- 野菜の摂取が少ない
- 間食や果物が多い
- 運動不足



### 【血糖を上げやすい糖分】

- \*複合糖質(ご飯などのでんぷん類)  
ゆっくり吸収され、血糖値はなだらかに上がるため、活動エネルギーとして消費される。
- \*単純糖質(菓子・果物・ジュース)  
50~60秒で吸収され、血糖値は急激に上がり、脂肪になりやすい。

**注意**

**ポイント** 血糖値を上げやすい食品、上げにくい食品を覚えましょう！



### 1 血糖値を急激に上げる食品

**メモ** 菓子、ジュース、果物。 ※複合糖質でも単体でとると血糖値は上がりやすくなります。

### 2 血糖値を急激に上げない食べる順番 1 ⇒ 2 ⇒ 3

**メモ** 1.食物繊維(野菜・きのこ・海藻) 2.たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品) 3.炭水化物(ご飯・パン・麺)

### 3 食物繊維をしっかりとり (1日20g以上)

**メモ** 食後の血糖値上昇を抑制し、血清コレステロール値の増加を防ぎ、便秘を改善する作用があります。

## 「食物繊維 1日 20g以上」を目標に！



## 食物繊維たっぷり、オートミール！『置き換え』『ちょい足し』レシピ

## \*リゾット

## 材料(1人分)

オートミール…1/2 カップ(40g)  
 トマトジュース…1本(200ml)  
 (冷)ミックスベジタブル・大さじ2  
 ハム……………1枚  
 塩、コショウ……………少々  
 とろけるチーズ……………15g

**作り方**

1. ハムは1cm角に切る。
2. 鍋に材料を全部入れて混ぜて火にかけ、2～3分煮る。  
 (好みによって、硬さや水分量を調整)

※具や調味料、水分量を変えて、おじや、中華粥などになるとバリエーションが増える。

1人分 エネルギー量 261kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.8g 塩分 1.5g  
 食物繊維 6.2g

## \*カップチャーハン

## 材料(1人分)

オートミール…大さじ5(30g)  
 ウィナー……………1本  
 玉ねぎ…1/8個、卵…1個  
 ごま油…小さじ1、水…60ml  
 鶏ガラスープの素…小さじ1/2

**作り方**

1. 玉ねぎはみじん切り、ウィナーは小口切りにする。
2. 全部の材料を大きめのマグカップに入れ、よく混ぜる。
3. ラップをかけずに電子レンジ(600W)で約2分加熱する。



1人分 エネルギー量 296kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.1g 塩分 1.0g  
 食物繊維 3.1g

## \*インスタントスープ

## 材料(1人分)

スンドゥブチゲ……………1パック  
 オートミール…大さじ2(12g)

**作り方**

1. 器にインスタントスープを分量の熱湯で作る。
2. オートミールを入れ、1～2分待つ。

※他の中華スープや、卵スープ、みそ汁などでバリエーション豊富。

1人分 エネルギー量 69kcal たんぱく質 3.2g 脂質 2.1g 塩分 1.4g  
 食物繊維 1.1g



## \*フルーツヨーグルト

## 材料(1人分)

オートミール…大さじ5(30g)  
 ヨーグルト……………100g  
 キウイフルーツ……………1個

**作り方**

1. キウイフルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2. 器にオートミールとヨーグルトを入れ、キウイフルーツをのせる。

※牛乳や豆乳を足し、ミキサーで攪拌し、スムージーにしてもよい。

季節の果物や冷凍フルーツでも楽しめる。

1人分 エネルギー量 224kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.1g 塩分 0.1g  
 食物繊維 5.4g



※甘味を足したい時は、血糖値を上げにくい『オリゴ糖』がおすすめです！