



まめなかばっせん

R8.2.1

発行：郡上市
編集：関保健所管内
行政栄養士研究会

運動と禁煙で糖尿病予防

運動には「血糖値を下げる」「体重が減る」「インスリンが効きやすい体になる」という、たくさんのメリットがあります。食事と運動を組み合わせることで血糖値改善の効果が得られやすいです。

しかし食習慣や運動習慣を改善しても、喫煙習慣があると台無しに。たばこを吸うことは、交感神経を刺激して血糖値を上昇させるだけでなく、インスリンの働きを妨げる作用があるため、糖尿病にかかりやすくなります。

運動

今日よりも少しでも多く体を動かしましょう！

個人の体力や能力に合わせて、行なう運動量や強度を調節しましょう。

●歩行と同等以上の身体活動を毎日60分以上行いましょう。

具体的には…



散歩



掃除



農作業



子どもと遊ぶ

●息が弾み、汗をかく程度の運動を週に60分以上行いましょう。

具体的には…



ランニング



サイクリング



水泳



エアロビクス

●筋力トレーニングを週に2～3日行いましょう。

具体的には…



腹筋



ダンベル



腕立て伏せ



スクワット

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より

プラス・テン！

厚生労働省は「プラス・テン」(今より10分多く体を動かしましょう)を提唱しています。運動しようと思っても時間がとれなかったり、続かなかったりしますよね。生活の中で時間をみつけ、なるべく体を動かすことを意識しましょう。

例えば…

- 階段を利用する
- 掃除に窓ふきやモップがけを時々プラス



たばこ

自分に合った方法でとにかく禁煙にチャレンジ！

たばこが吸いたくなる
パターンを回避

起床時…冷たい水を飲む
食後…すぐ席をたち、歯を磨く
お酒の席…しばらく遠慮する
つつい手手が伸びる…シュガーレス
ガムなど役立ちそうなアイテムを準備



家族や同僚を
サポーターにする

禁煙に挑戦していることを宣言して、吸わなかったら褒めてもらったり、頑張ると声をかけてもらうなど、周囲から協力を得ることも大切です。

禁煙外来や
禁煙補助剤を活用



一定の条件を満たせば健康保険を使って禁煙治療が受けられます。禁煙補助剤の処方や、パッチなどを使用したり、禁煙教室で仲間と一緒に頑張ることもできます。



美濃市食生活改善推進協議会の取り組み

美濃市では現在13名の会員と共に活動をしています。減塩啓発活動として健診時の減塩食品配布や65歳以上の方へ向けたフレイル予防の料理講習会などを開催しています。また、行政協力活動として、市の健康イベントの際に野菜摂取量増加に向けた啓発活動なども行っています。人数は少ないですが、会員みんなで楽しみながら活動をしています。



【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつじ 健康課 Tel.0575-88-4511

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

今月のレシピテーマは

せいろ蒸しでパッとバランス料理

です！

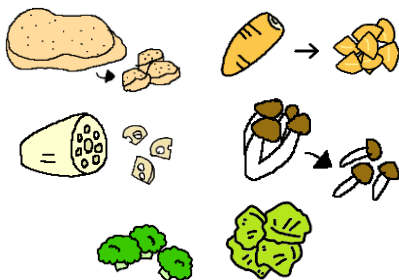
◎主菜副菜：鶏肉と野菜のせいろ蒸し(1人分)

材料(せいろ18cm)	
とりもも肉(皮付き)	75g
れんこん	30g
にんじん	25g
キャベツ	30g
ブロッコリー	20g
ぶなしめじ	15g
ポン酢しょうゆ	適量

(ひとり当たり)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	11.0g
カルシウム	43mg
食塩相当量	1.1g

①とりもも肉は一口サイズに、野菜は食べやすい大きさに切る。



③ブロッコリー、ぶなしめじを加えてさらに5分蒸す。
ポン酢しょうゆにつけて食べる。

運動後は栄養をしっかり摂ろう！

②せいろの底にキャベツを敷き詰め、とりもも肉、れんこん、にんじんを入れる。鍋に水を入れ、沸騰したらせいろをのせて10分程度蒸す。

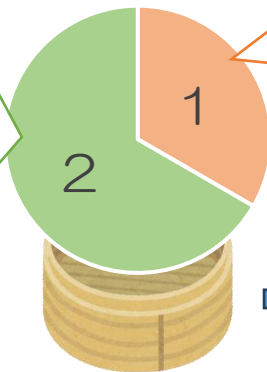


せいろに入れるときの主菜と副菜のバランスの目安

主菜：副菜＝1：2

副菜(1人分) 120g程度

- 野菜類(上記の他にチンゲン菜、トマト、かぼちゃ、スナップエンドウ、白菜など)
- ★緑黄色野菜、淡色野菜を組み合わせる
- いも類(さつまいも、じゃがいもなど)
- きのこ類(舞茸、えのきなど) など



主菜(1人分)

- 肉類(もも肉、ささ身など) 65～80g
- 魚類(タラ、鮭など) 1切れ
- 豆腐 100～200g など

年齢、体格によって調整しましょう



主食(ごはん、パン、めん)



必要に応じて副菜



脂質が少ない蒸し料理

油を使わない調理方法のため、脂質を抑えたい方におすすめ。
▶主菜のたんぱく質をとりもも肉の皮なし、白身魚などに変わるとさらに脂質が抑えられます。

▶高齢の方などエネルギーをしっかり摂りたい場合は、油を使った料理を追加しましょう。



(例) サラダにドレッシング
油を使った野菜炒め など

たんぱく質を上手に摂る工夫

1人分が少ない場合
▶2種類以上を組み合わせたり他のおかずで補うこともできます。

(例) 卵、ちくわ、豆腐などのたんぱく質を組み合わせる



(例) ヨーグルト、納豆などを付け加える



糖質を抑える工夫

炭水化物の多い野菜(れんこん、かぼちゃなど)、いも類が入る場合

▶炭水化物の割合が高くなるため、主食の量を調整しましょう。

- (例) 基本のごはんの量を150gとすると
- れんこん30g入れるとき、
ごはん140gに調整
 - さつまいも70g入れるとき、
ごはん100gに調整

