



まめなかはなっせん

発
編

R7.11.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

岐阜県の糖尿病の現状～糖尿病とは～

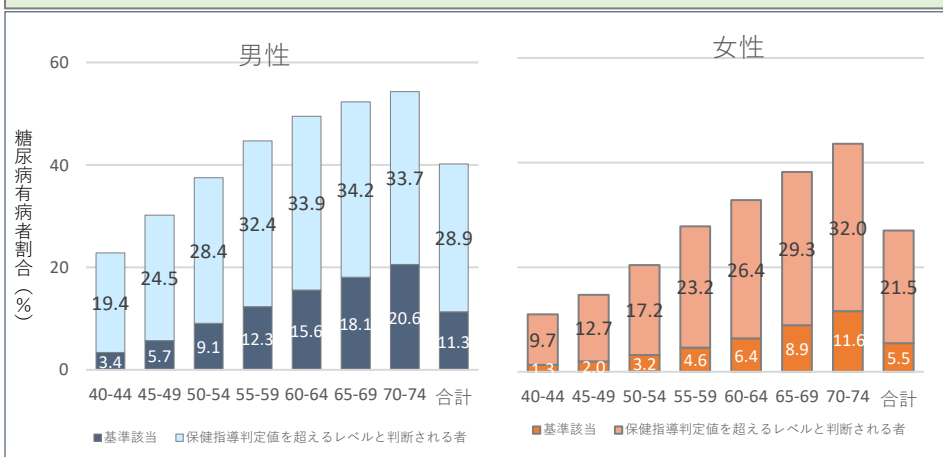


岐阜県の男性の約1割が糖尿病有病者であり、保健指導判定値を超えるレベルと判断される者を含めると約4割となります。また、男女ともに年齢が上がるにつれ増加しています。

糖尿病は発症予防・重症化予防をすることが重要です。

症状からは気づきにくい糖尿病は、定期的な健診の受診が大切です。

図1 男女別年齢別糖尿病有病者数の割合



*糖尿病有病者

空腹時血糖126mg/dl以上、またはHbA1c 6.5%以上、もしくはインスリン注射または血糖を下げる薬を服用する者

*糖尿病について保健指導判定値を超えるレベルと判断される者

空腹時血糖100mg/dl以上126mg/dl未満、またはHbA1c 5.6%以上6.5%未満の者
ただしインスリン注射または血糖を下げる薬を服用する者を除く

出典：岐阜県県民健康実態調査（令和3年度版）

⇒糖尿病とは

インスリンが十分に働かないために血糖値が慢性的に高くなる病気です。

放置すると糖尿病性腎症などさまざまな臓器障害を引き起こします。

合併症を予防するために、適正に治療をすることが必要です。

⇒糖尿病の原因

- 1) 加齢
- 2) 家族歴
- 3) 肥満
- 4) 運動不足
- 5) 食事（血糖値の上昇）
- 6) 喫煙



糖尿病予防には、食事・運動・体重管理・禁煙など生活習慣の改善がカギです！
健診を定期的に受診することや、自己判断せず、かかりつけ医に相談することも重要です。



農林漁業体験をしよう！

*糖尿病については、11月号～2月号まで4回にわたってお知らせします。

農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者など食に関わる多くの人々や自然の恵によって支えられていることへの関心や理解を深めるために重要です。

農林漁業体験は、

1. 食べ物に対する意識や関心の変化と関係しています
2. 食べ物に関する意識や知識と関係しています
3. 食べ物の嗜好と関係しています
4. 食べ残しなどの食行動と関係しています
5. 心の健康と関係しています



【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

今月の季節のレシピテーマは

かぶ・きのこ

です！

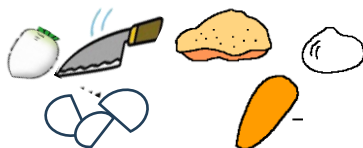
◎主菜：かぶと鶏肉のスープ煮(2人分)

材料	
かぶ	100g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/2g
鶏もも肉	40g
ブロッコリー	1/2房
コンソメ	5g
塩こしょう	少々
練りからし	お好みで

(ひとり当たり)

エネルギー	122kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	6.1g
カルシウム	43mg
食塩相当量	1.2g

①かぶは皮をむきくし形切りにする。玉ねぎは6つ割くらいのくし切りにする。にんじんは乱切りにする。鶏肉は一口サイズに切る。



③鍋に水と①、コンソメをいれて強火にかける。煮立ったら中火にしてしばらく煮る。



ごろっと野菜で満足感アップ♪

②ブロッコリーは小房に分けて、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。



④材料がやわらかくなったらブロッコリーを加え、塩コショウで味をととのえる。



◎副菜：きのこ厚揚げのマヨネーズ炒め(2人分)

まいたけ	50g
しめじ	50g
厚揚げ	40g
小松菜	60g
B マヨネーズ	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1/2
七味唐辛子	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	4.9g
カルシウム	100mg
食塩相当量	0.3g

①まいたけとしめじはほぐす。厚揚げは0.5mmの薄切りにする。小松菜は3cm程度に切る。



③ Bを入れてさっと炒めたら、お好みで七味唐辛子をふる。



マヨネーズでコクがでる！

②フライパンにごまを油ひき、①をを入れさっと炒める

