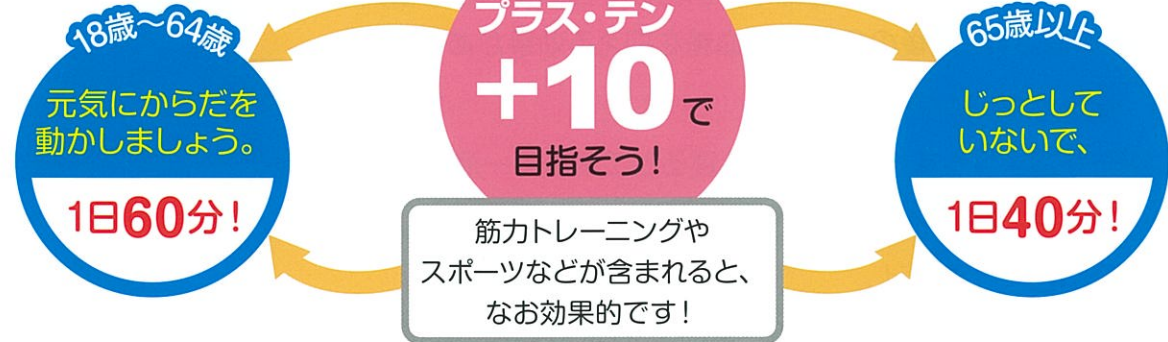


## 新しい身体活動指針

プラス・テン **+10** いつもより10分!  
動く時間を増やすだけ。  
それが、健康維持の第一歩です。



### 健康づくりのための第一歩。あなたは、どのステップから始めますか?

~毎日を見直して、それぞれのステップから健康づくりを~

**①気づく!**  
1日を振り返れば、体を動かす機会は数多くあります。「いつ」「どこで」体を動かすのかを、チェックしてみましょう。

**②始める!**  
今より少しでも長く、活発に体を動かすことが大切。歩く時間を1日10分増やすなど、できることから始めましょう。



**③達成する!**  
目標(基準)は、1日60分=8,000歩\*。高齢者は、1日40分。  
※「立ち上がる、ちょっと歩く」などの歩数を含む。

**④つながる!**  
家族や一人でも多くの仲間、体を動かす素晴らしさを伝えましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びがさらに増えます。



プラス **+** さらに

十分な休養

歯科健診(歯周病予防)

皆さんの健康と食生活を私たち管理栄養士・栄養士がサポートします。  
お気軽にご相談ください。

## 公益社団法人 岩手県栄養士会

盛岡市盛岡駅前北通6-50井上ビル TEL 019-625-3706 FAX 019-625-3707

(公財)いきいき岩手支援財団の助成により作成しました。

老後を楽しくするために **今!!**

# 食事と運動で糖尿病予防

## 糖尿病とは… 診断基準

糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気で、その90%以上が過食や運動不足を原因とする2型糖尿病です。

糖尿病の予防や早期発見をすすめるため、血糖値だけでなく、ヘモグロビンA1c「HbA1c(グリコヘモグロビン)」を、積極的に診断に取り入れています。

### HbA1c(グリコヘモグロビン)

血液中で酸素を運ぶヘモグロビンとブドウ糖が結合した物質。検査直前の食事の影響を受けることなく、過去1~2カ月の平均的な血糖値を反映します。



血糖値とHbA1cで糖尿病の診断を行います。  
次の①~④のいずれかが確認された場合、糖尿病型と判定されます。

- 血糖値
- ① 早朝空腹時血糖値: 126mg/dL以上
  - ② 糖負荷後(75gOGTT)2時間値: 200mg/dL以上
  - ③ 随時血糖値: 200mg/dL以上
  - ④ HbA1cが、6.5%以上(高齢者は7.0%以上)

※2013 日本糖尿病学会『糖尿病治療ガイド 2016~2017』より



## 糖尿病を放置すると!? 6大合併症って何?



## 基本的な食事スタイル

### 一日三度の食事が基本です

#### 欠かさず3食食べよう

**朝** 脳と体の目覚まし

1日の活動のエネルギー源

**昼** エネルギー補給

簡単になりがちですが  
1品加えてしっかりと

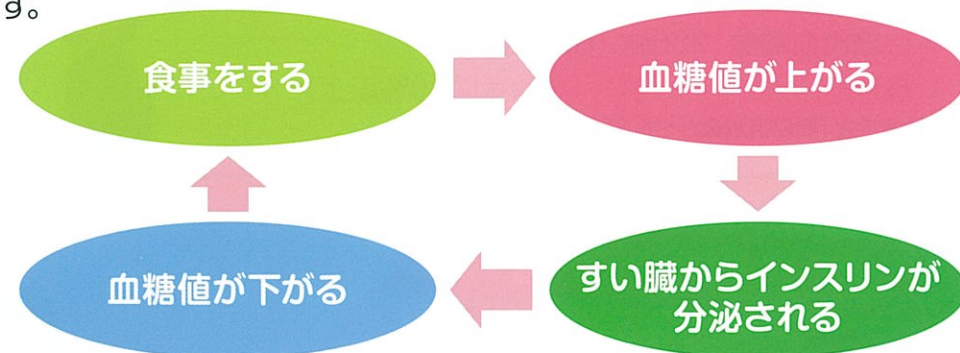
**夜** 体の修復

低カロリーで充実した中身に

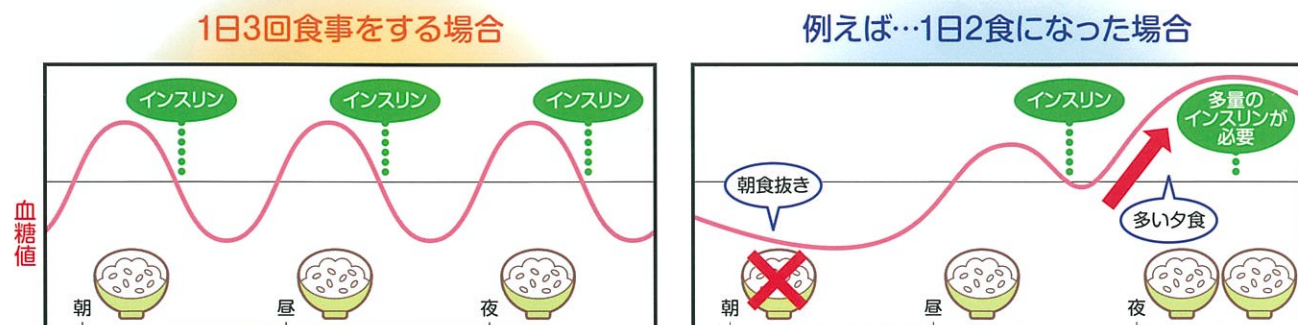
**果物** **+牛乳**

#### 1日に3回の食事が必要なのはなぜ?

私たちの体の中では、食事によるサイクルが1日3回繰り返され、体のリズムができています。食事を抜き、まとめて1日2回食べたりすることが続くと、インスリンの分泌が乱れて、肥満や糖尿病を招きます。



#### 食事と血糖の関係



規則正しく食べていると  
体のリズムが整います

長期間続くと…  
インスリンを出すすい臓に負担がかかり  
肥満や糖尿病を招きます

## コツをつかめば意外とカンタン! 楽しく、おいしく食事をしましょう

### 食事をする時のコツ

#### コツ① 主食・主菜・副菜を組み合わせる。

- おにぎりや、パン・麺だけの食事をしない。
- 早食いをせず、ゆっくり食べる。
- 野菜、きのこ、海藻などの食物繊維の多いおかずから食べると糖質がゆっくりと吸収され、食後の急激な高血糖を抑える効果があります。



#### コツ② 夕食は寝る2時間前までにはすませる。

夜間は脂肪が溜まりやすく、食べてすぐ寝るとエネルギー消費されにくいので、肥満の原因になってしまいます。

#### コツ③ おいしく「減塩」。

塩分を減らしたら味気なさを感じるといいます。それを補うために「酢」「レモン汁」「だし汁」などを上手に利用するとおいしくなります。



### コンビニメニューや外食選びのコツ

エネルギー量が高く、野菜不足のメニューになりがちです。  
食事の選び方を、いろいろ工夫しましょう。

#### コツ① コンビニで購入するときは…。

- おにぎり → サラダなどをプラス。
- サンドイッチ → タマゴやツナではなく、野菜たっぷりのもので。
- 弁当メニュー → 魚、野菜が多く入った「幕の内弁当」がおすすめ。
- ドリンクメニュー → お茶や水を選ぼう。



#### コツ② 外食するときは…。

- できるだけ定食メニューを選ぶ。
- 自分のごはんの適量を知って多いときは残す。
- 栄養成分表示を参考にする。
- しょうゆ、塩などの調味料をなるべくかけない。



$$\text{適正エネルギー量(kcal)} = \text{標準体重(kg)}^{*1} \times \text{身体活動量(kcal)}^{*2}$$

(例①) 身長170cm、事務職50才男性の場合 ▶  $64\text{kg} \times 28\text{kcal} = 1,792 \approx 1,800\text{kcal}$

(例②) 身長155cm、主婦65才女性の場合 ▶  $53\text{kg} \times 28\text{kcal} = 1,484 \approx 1,500\text{kcal}$

\*1 身長(m) × 身長(m) × 22

\*2 【身体活動量の目安】 軽労働者(デスクワーク主体・主婦) / 25~30kcal  
中労働者(立ち仕事主体) / 30~35kcal  
重労働者(力仕事) / 35kcal~