健康は食事から



最上保健所の企業健康応援マガジン

平成26年度 第1号

秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、そしてなんといっても食欲の秋!ではないでしょうか。積極的に旬の食材を取り入れ、季節を満喫するのは良いことですが、食欲の秋ばかり堪能していると体重増加や生活習慣病が心配です。ぜひスポーツの秋、健康の秋にしませんか。



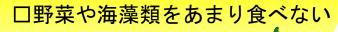
あなたは糖尿病にかかりやすり?

糖尿病にかかる原因は、年齢の問題などもありますが、ほとんどが生活習慣の問題です。

糖尿病にかかりやすいかどうか以下の項目にチェックしてみましょう。チェックの数が多いほどかかりやすくなるので、これからは、生活習慣を改善していくよう心がけていきましょう。

- 口太っている
- 口お酒をたくさん飲む
- 口食べ過ぎている
- 口脂っこいものが好き
- 口甘いものが好き
- 口おやつを必ず食べる
- □夕食が遅く極端に多く食べる
- 口食事時間が不規則
- 口家族や親戚に糖尿病の人がいる





- 口朝食は食べない
- ロドリンク剤をよく飲む
- □運動不足である
- 口ゆっくり休めない
- □ストレスがたまっている
- □40歳以上である
- 口妊娠中に血糖値が高いと言われた
 - ことがある





- ①健康体重の維持 自分の適正体重を知り、 維持しましょう。
- ■適正体重の計算方法 身長(m)×身長(m)×22=適正体重
- ②1日3回、主食・
主菜・副菜のそろった
食卓を
- ③野菜・海藻をたっぷり とろう

血糖の上昇を穏やかにする働きがある食物繊維が 豊富です。



血糖値が急激に上がりやす くなるので、1回に食べる量 が多くなりすぎないように しましょう。

⑤お菓子や甘い飲み物を 控える

間食の食べすぎは、カロリー のとりすぎに つながります。

⑥お酒はほどほどに 休肝日も忘れずに。



⑦運動習慣をつけよう

肥満を防ぐだけでなく、 全身の細胞のインスリン 感受性も高めること にもつながります。

⑧健診を受けよう

糖尿病は自覚症状がないまま進むので、年に1回は必ず受けましょう。 糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに 医療機関を受診しましょう。