

健康情報紙

最上保健所の企業健康応援マガジン

平成25年度

第1号



健康は
食事から

毎日の食事が大事だね

なにげなく食べている毎日の食事。健康に気づかい食事をしたいものですが、毎日のことだから、なんとなく流されてアンバランスな食事になりがち。どうせ食べるなら健康的な食事がいい。だけど健康的な食事ってどんな食事だろう。

お家で食べている朝ごはん。お昼に会社で食べる手作りお弁当。家族で食卓を囲み食べる晩ご飯。みなさんの食生活は大丈夫ですか。ちょっと自分の食べたものを思い出して、食事バランスチェックしてみましょう。ついでに今日のお弁当の中身と、下にあるグッドバランスなお弁当と比べてみてください。

Good 食事バランス



お弁当の場合



【献立例】

ごはん

鶏のからあげ
卵焼き・ハンバーグ

など

サラダ
野菜の煮物
お浸し

など

糖尿病が増えています。ご注意ください。

カラダの ^{うん} 溜 ^{ちく} 蓄

生活習慣病は様々ありますが、その代表格の1つとして糖尿病があげられます。糖尿病は現代人にとっては、特に注意が必要な病気かもしれません。その理由は①食事や運動などの生活習慣と密接に関係していて、誰でもなる可能性がある病気であること。②糖尿病をそのまま放置すると神経や眼、じん臓などに障害が出て、悪化すると足の切断や失明、人工透析の導入などになり、生活の質の低下を招くこととなります。

糖尿病予防の第1歩としては、まず毎年健診を受けていない方は健診を毎年受けることからはじめ、自分の健康状態を把握してみましょう。健診を受けている方は「空腹時血糖値」が正常値からはずれていないかチェックして、はずれている場合はかかりつけ医に相談した上で、これまでの生活習慣のなかで不規則なところがないか振り返ってみましょう。そして思い当たるところは改善を試みてください。

車はガソリンで走りますが、私たち人間は、2つのエネルギーを利用して活動しています。そのエネルギーとは『糖』と『脂質』です。通常、私たちが食事をとると血液中の糖が増えはじめ、やがて体内に2~3時間かけて取り込まれます。

その、糖が血液中に長い時間多くある状態が糖尿病となります。ちなみに・・・取り込まれた後、消費されなかった余分な糖は体脂肪となって貯蔵されます。ご注意ください。