

糖尿病予防のために

賢く選ぼうコンビニごはん

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511

糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、膵臓から出るインスリンというホルモンの不足や作用低下により、高血糖状態が続く病気です。高血糖が持続することで、気付かぬうちに血管が傷つき、網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起こします。重症化すると、血管の動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病など命を脅かす病気になる危険があります。

平成29年度に市国民健康保険加入者で、特定健診を受けた人の7割が高血糖状態（HbA1c5.6以上）でした。

また、市国民健康保険加入者の6人に1人は既に糖尿病と診断されています。糖尿病になると、生涯にわたって血糖、体重、血圧などをコントロールしながら、合併症や動脈硬化の進行を防ぐことが必要です。

糖尿病予防のポイント

糖尿病予防の第一歩は、食生活の改善です。不規則な食生活は、脂肪の蓄積や血糖値の乱れのもととなる

ため、1日3食、栄養バランスの良い食事を食べることが基本です。特に、石川県民の野菜摂取量は不足しており、平成28年度県民健康・栄養調査では、1日あたりの野菜摂取量350g未満の人が6割以上という結果でした。野菜には、糖質や脂質の吸収を緩やかにする「食物繊維」が含まれており、糖尿病予防では重要な食材です。「食物繊維」は、血糖値の上昇を緩やかにする効果があるため、最初に野菜を食べることをお勧めします。



賢く選ぼう！コンビニごはん

コンビニエンスストア（以下、コンビニ）では、弁当や総菜、インスタント食品など、さまざまな食品が販売されています。食事をコンビニで購入する場合、主食（ごはん、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、大豆加工品など）、副菜（野菜など）の3つを組み合わせ、栄養バランスの良い食事に近づけましょう。

最近では、消費者の健康志向に合わせ「1日に必要な野菜の2分の1が摂れる」、「野菜たっぷり」など、野菜を意識した弁当や麺類、具がたくさん入ったスープが販売されています。一方、唐揚げやフライなど、揚げ物中心で脂質が多く含まれる弁当もあり、注意が必要です。野菜の惣菜（サラダ、カット野菜、和え物、野菜スープなど）をプラスして、野菜を補いましょう。ただし、ポテトサラダやマカロニサラダは糖質が多いため、栄養的には野菜よりも主食よりです。

また、ラーメンやパスタなど麺類を選ぶ際は、具がたくさん入った商品を選ぶことをお勧めします。野菜が少ない場合は、さらにもう一品、野菜の惣菜をプラスしましょう。

野菜を意識して食べることは、家庭での食事でも外食でも同様です。選び方一つで健康に配慮した食事に変えることができます。

コンビニごはんの選び方

		主食	主菜	副菜
弁当	唐揚げ、フライ中心	○	○	△
	野菜たっぷり	○	○	○
麺類	ラーメン	○	△	△
	パスタ	○	△	△
	具だくさんの麺類	○	○	○

○：十分取れる △：足りない

プラス

【野菜の惣菜】

- ・カット野菜
- ・野菜サラダ
- ・お浸し、和え物
- ・汁物 など



相談してください

健康推進課では、より多くの人に糖尿病への理解を深め、予防を心がけてもらうため、健康相談を実施しています。さらに詳細な栄養計算を行うこともできます。ぜひ利用してください。