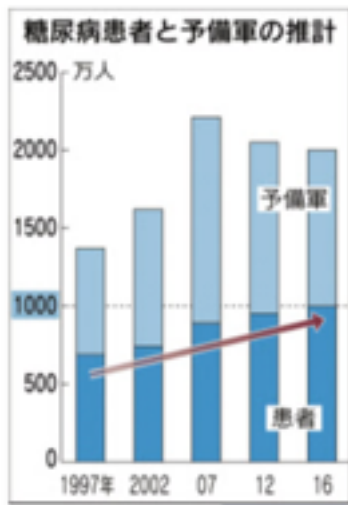


先日 日本経済新聞に、「糖尿病患者 初の1000万人」との記事が載りました。どうやら2016年に高齢化と肥満増により、糖尿病が強く疑われる患者が1000万人を上回ったというようです。よく耳にする糖尿病。今日は少し掘り下げてみていきたいと思います。



## 《新聞での内容》



## 糖尿病患者が右肩上がりに増加

どうして？

- ・高齢者の増加
- ・運動不足や、食生活の乱れ→「肥満」が深く関係



予備軍は、2007年をピークに減少傾向

→メタボ健診が始まり、健康に関心を持つ方が増加

測定方法

2万4千世帯を対象に行った厚労省が実施した調査のうち、20歳以上の約1万1千人について、過去1~2か月の血糖状態を示す、ヘモグロビンA1cを測定。これを全国に当てはめ推計。

## 《糖尿病とは？》

そもそも糖尿病とは？

食事をすると、つまり炭水化物（ご飯やパン、麺類）を食べると、これらを消化しブドウ糖となり血液中に放出されます。その放出される量を、インスリンというホルモン等により調節しているのですが、この働きが十分でないために、血液中に長いことブドウ糖がいることにより、常に血糖値（血液中のブドウ糖の量）が上がる状態のことを言います。

種類は？

4種類ありますが、問題になっているのはII型糖尿病です。

糖尿病の症状は？

実は・・・

**自覚症状がほとんどありません。**

ですので、悪化しやすいのです。

悪化すると



合併症

- ・網膜症：視力低下や失明
- ・腎症：腎不全や尿毒症、人工透析導入の原因1位
- ・神経障害：しびれ、痛み、神経麻痺による足の潰瘍や壊疽



**病気を薬で抑えるのではなく、肥満を防ぐ日常の生活習慣が大事！**

## 《ヘルシークイズ》

ダイエット開始するなら、何をする？

- (A) 食生活を見直す
- (B) 運動を増加する
- (C) 体重測定



正解は一、

どれも正解です。どれでも良いということです。

まず、ダイエットを開始したいのなら、目標を決め、どうするかを決めることが大事です。

漠然とするのではなく、具体的な目標、内容を決めましょう。

高い目標で押しつぶされないよう、毎日続けられる内容にしましょう。

※栄養バランスを大きく欠くようなダイエットはやめましょう。

## 《旬の美味しい食材を使ったレシピ》

### さつまいも

原産地は中米ですが、世界中の9割がアジアで生産。日本では西日本が中心です。

今ではたくさんの品種があり、紫芋や安納芋などスーパーでも数種類並んでいますね。

収穫は8-11月ですが、2・3か月貯蔵した方が甘みが増します。

成分としては、加熱しても残るビタミンCや、食物繊維が豊富なのが特長的。



### 鮭

スーパーアンチエイジングフードとも言われるほど、健康や美容に効果が高い食材です。

良質な脂質のω3系を含んでおり、アスタキサンチンという色素が含まれているのも特長的。ビタミンもA・D・E・Bが豊富。脳や血管の維持、抗酸化作用が高い食材です。

今は養殖が盛んで年中食べられますが、天然は今だけ。ぜひこの時期に召し上がれ！



### ●さつまいもの料理法

オーブン：甘くてねっとり、焦げ目も付いて美味しそう。ただ時間がかかる。

蒸し器：しっとり。甘さはオーブンの次に強い。使う大きさに切ってから蒸すと短時間で済む。

茹でる：甘さは上記2つには劣る。が、冷めてもパサつかない。味をつけながら調理できる。

レンジ：適当な大きさに切って、ラップをしてレンジへ。手早く柔らかくでき、子供でも簡単。



### ●鮭の南蛮漬け

① 魚に軽く塩と酒をふり魚焼き機で焼く。

② 鍋にスライスした玉ねぎと、細切りした人参を炒める。

③ しんなりしたら、酢と砂糖、醤油を入れて火を止める。

④ 焼けた魚を深さがある皿に盛り、③をかけて少し浸す。上に小口ネギをのせる。酢を使うので、塩摂取量が少なくても満足する。

また、油も使わないのでカロリーもダウン。体に優しいオススメの一品です。

