

## 糖尿病を予防しよう!

松島町は、血糖が高い人（HbA1cが5.6%以上6.4%以下）の割合が県内2位でした！（平成27年度順位：データからみたまやぎの健康平成29年度版より）できることから始めて、糖尿病を予防しましょう！

食べ物からとった糖質は、消化・分解されてブドウ糖となります。  
血液中のブドウ糖を細胞に取り込み、エネルギーにするのがインスリンです。

しかし…

**糖尿病になると…**  
インスリンの利きが悪くなるため、ブドウ糖をうまく取り込むことが出来なくなります。そのため、高血糖が続くと全身の血管が傷つき動脈硬化が進行します。

### ～できることから糖尿病予防!～



糖尿病の発症には肥満が大きく関係しています。肥満を予防・改善して、糖尿病を予防しましょう！

#### ポイント① 食事のバランスをととのえよう!

偏った食事を続けると、肥満や糖尿病だけでなく、さまざまな生活習慣病にかかりやすくなります。1食の食事は、主食、主菜、副菜をそろえて食べることで、栄養のバランスがとりやすくなります。

また、1食分の目安量を確認するために「手ばかり栄養法」をおすすめします。

1食につき1つ  
選びましょう!

<b>主 食</b>  ごはん 150  食パン 6枚切 1枚半  麺類 240g	<b>主 菜</b>  魚(タラ) 80g  青魚(さば) 40g  卵 1個  納豆 1パック  豆腐 1/3丁  鶏肉 60g	<b>野 菜</b>  野菜は緑黄色野菜：淡色野菜が1：2の割合で、1日に350g(両手3杯分)が目安です! <b>果 物</b>  片手1杯分を1日1回程度が目安です!
--	---	--

#### ポイント② 野菜から食べよう!

野菜を先に食べることで、低エネルギーでも食後の満足感が得られやすくなり、食べすぎを防ぎます。また、食物繊維が最初に体内に入るため、血糖値の上昇がゆるやかになります。

#### ポイント③ 体重を測りましょう!

体重は身体の変化を見るために大切な指標です。自分の正体重を知り、毎日記録していきましょう!

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

## 「健康まつり」を開催します!

「第3回アトレ・るまつり2018」会場内にて、「健康まつり」を開催します。健康に関するイベントや展示などを用意しておりますので、皆さまそろってお越しください。

- ・スモーカーライザー体験コーナー
- ・ヘルスメイトコーナー
- ・がん予防コーナー
- ・食育コーナー
- ・こころの体温計PRコーナー
- ・糖尿病予防コーナー

● 問合せ 健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり） ☎355-0703

## 夏休みを利用して予防接種を受けましょう

まもなく幼稚園、小・中学校では、夏休みに入ります。この長い休みを利用して、麻しん・風しん、二種混合、日本脳炎などの予防接種の受け忘れがないか、一度確認しておきましょう。特に幼稚園、保育所などの年長児のお子さんは、麻しん・風しん予防接種（2期）の対象者となっております。定期接種は平成31年3月末までとなっております。

※日本脳炎については、平成17年の積極的な勧奨の差し控えにより、受けることができなかった平成10年4月2日以降に生まれた20歳未満の方に対し、接種することができるようになっております。詳細については下記までお問い合わせください。

※予診票は予防接種手帳に入っています。転入などでお持ちでない方は、下記までお問合せください。無料で接種できる期間を過ぎると有料（全額自己負担）となりますのでご注意ください。

※接種の際は、予診票と母子健康手帳、保険証をお持ちください。

● 問合せ 健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり） ☎355-0703

## ～元気の秘訣お伝えします～

今回は磯崎にお住まいの嶺岸道子さんにお話を伺いました。

嶺岸さんをご主人と一緒にバイク、部品、用品販売店を営んでいます。昨年の健康診断のときに健康指導を二人で受けたそうです。体重計に乗ることや間食を減らすことなど、小さなことから生活習慣を見直そうと思い実践したところ、変化があったようです。また、ご主人とのコミュニケーションも励みの一つになって、お仕事や健康の面でも一緒に目標を持つことが継続できる理由のようです。

また、嶺岸さんはお仕事のかたわら、読み聞かせのボランティアを19年間されています。読み聞かせが好きで、子どもたちの喜ぶ顔を見ることが楽しみだと笑顔でおっしゃっていました。その明るい笑顔と、ご主人との仲のよさが健康の秘訣なのかもしれません。

次回は磯崎にお住まいの土井孝さんにお話を伺います。



▲「おはなしこころ」のみっちゃん