

## ● 糖尿病を学ぶ集いがありました(2012.09.21)

9月21日金曜日 糖尿病を学ぶ集いがありました。当日の様子・内容をレポートします。



### 内容

#### ◆今回のテーマ

・糖尿病の食事療法について 内分泌・糖尿病内科医師 恒川卓  
・高血糖から血管を守る！～どんな食事が有効 管理栄養士 浅田英嗣

### 糖尿病の食事療法

①治療の基本は食事療法・運動療法。

まずは食事の見直しと運動を行うことから始めましょう。

②食べた物は運動すれば大丈夫？

食べた物を運動のみで消費するのは難しいので間違った考え方です。



### 高血糖から血管を守る！～どんな食事が有効？～

①日本は世界1の長寿国？

2011年の日本人の平均寿命は男性79.44歳(4位から8位に転落)女性85.90歳(1位から2位に転落)でした。

その理由は・・・(厚生労働省は東日本大震災の影響と分析しているが)食生活の変化も関係していると思われる。

②動脈硬化を防ぐ生活習慣とは

- ☆食事はゆっくりバランス良く食べる
- ☆食べ過ぎない
- ☆適度な有酸素運動
- ☆コレステロールと固型脂肪の摂取は控えめに
- ☆甘いもの、辛い物、揚げ物は控えめに
- ☆野菜はしっかり食べる
- ☆禁煙

③塩分摂取について

男性の1日目標塩分量は9g、女性の1日目標塩分量は7.5g。

塩分を無理無く抑えるポイント

- ☆塩気の多い漬物や汁物は量や回数を減らす
- ☆麺類の汁は残す
- ☆香辛料、酢などを効かせて味を補う
- ☆素材の味をいかして薄味で調理する。
- ☆醤油などはかけず少量つけて食べる

