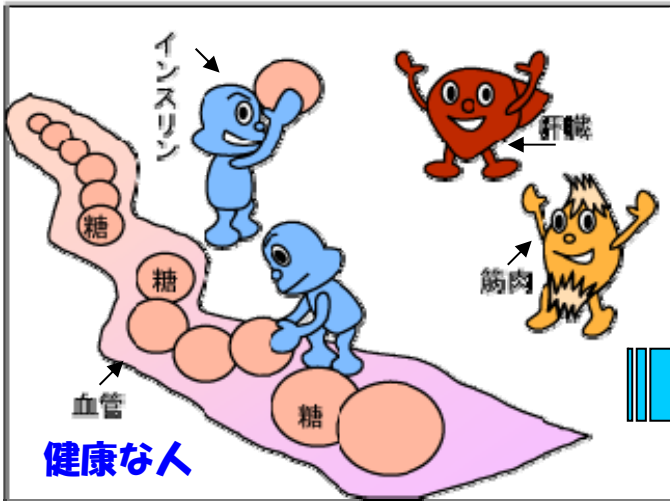


糖尿病

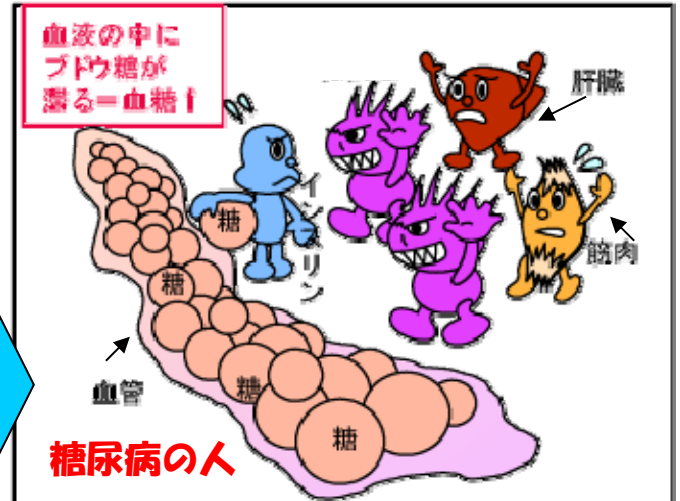
11月14日は世界糖尿病デー。毎年この日には世界の各地でブルーのライトアップが行なわれますね。日本人では糖尿病が強く疑われる人は予備軍も含め、40歳以上では約3割といわれており、国民病の地位を不動のものにしていますが、皆さん、糖尿病の怖さをきちんと知っていますか？

糖尿病ってどんな病気？

血液の中に、糖がたくさんある状態(血糖値が高い状態)が長く続いてしまう病気です。



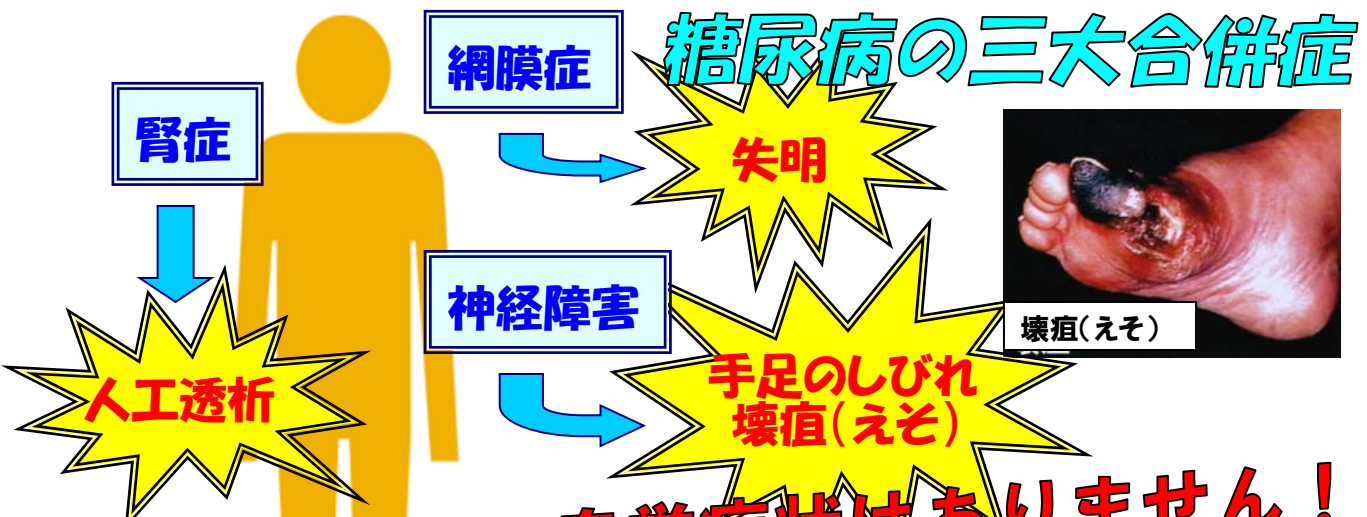
健康な人では、食事によって血管の中のブドウ糖(=血糖)の量が増えると、すい臓から「インスリン」というホルモンが出てきます。インスリンの働きによってブドウ糖が肝臓や筋肉などの細胞に取り込まれてエネルギーとして使われるので、血糖の値が高いままになることはありません。



しかし、糖尿病の人では、インスリンの量が減っていたり、患者に邪魔をされてインスリンの働きが悪くなっている(インスリン抵抗性)ので、ブドウ糖が細胞に取り込まれず血管の中に溜まってしまいます。このような状態が「血糖値が高い」という状態です。

血糖値が高いと何故いけないの？

血糖値が高いまま放っておくと少しずつ血管が傷つきます。それが原因で別の病気になってしまうのです！！



こうなるまで、自覚症状はありません！！
定期的な検査と、適正な治療を！

糖尿病にならないために。糖尿病を悪化させないために。

食べすぎ

肥満

糖尿病の原因となる生活習慣

運動不足

ストレス

など

健康診断を定期的に受けて、自分の身体の状態を知りましょう。
糖尿病の検査項目は主に2つです。

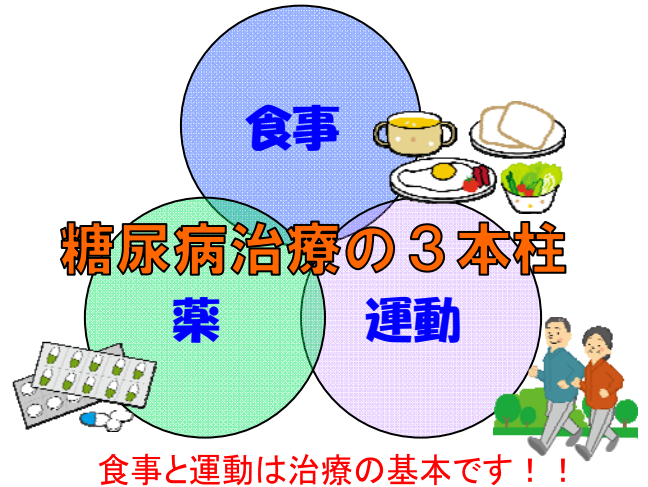
	適正	生活習慣の改善を！	治療が必要
空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上 126未満	126以上
HbA1c (%)	5.2未満	5.2以上 6.1未満	6.1以上

糖尿病は適正な治療を受け、血糖値を上げないようにきちんとコントロールすれば、健康な人と同じように生活できます。

糖尿病の原因は遺伝の影響もありますが、上に挙げたような生活習慣が大きく関わっています。糖尿病と診断された方はもちろん、予防のためにも自分の生活習慣を見直してみましょう。

どうすればよいのか迷った時は、是非ご相談ください。
自分に合っている方法を一緒に考えてみましょう！

糖尿病治療の3本柱



今月のレシピ



一人分栄養価

エネルギー：110kcal 塩分：1.7g

材料

かぶ	2個
練りごま	大さじ1
さやえんどう	4枚
塩	少々
いりごま(白)	小さじ1

<煮汁A>

だし	2カップ
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1

<煮汁B>

だし	2カップ
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2

作り方

1. かぶは2cmほど残して葉を切り、皮をむく。煮汁Aでやわらかく煮ておく。
2. 煮汁Bをあたため、練りごまの中に少しずつ加えて溶きのばす。
(注意：逆に入れると分離するので、気をつけて下さい！)
3. 器にかぶを盛り、2のごま汁を注ぐ。
塩ゆでにして細切りにしたさやえんどうを上のにのせ、ごまをふる。

10～11月が1番美味しい季節のかぶをまるごと使った1品です。ごまの風味を生かした味付けで、糖分、塩分控えめでも美味しくいただけます。

アベックスグループの各薬局では、管理栄養士による栄養相談を無料で受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



参考：健康と料理社/ヘルス&クッキング オホーツク海病院/糖尿病とは？

日本栄養士会ホームページ 糖尿病食事療法のための食事交換表

青横ファーマシー	5461-8255	クリーン薬局	3472-2411
青横ファーマシー大井町店	5780-0066	台場薬局	3450-8511
クリーン薬局新小岩	3695-1976	上平井クリーン薬局	6413-8720