

糖尿病だより

*11月14日は『世界糖尿病デー』



world diabetes day
14 November

1：糖尿病はどのくらいいるの？

いまや世界の成人人口のおよそ9.3%、4億6,300万人が抱える病気です。IDF（国際糖尿病連合）は2045年には7億人に到達すると予想、残念なことにそのうち、50.1%は、診断されていない状況です。

引用：日本糖尿病学会ホームページ, 出典：IDF Diabetes Atlas 9th edition 2019

2：命にかかわる病気ではないイメージですが？

世界のどこかで、**6秒に1人**が糖尿病に関する病気で命を奪われています。心筋梗塞や脳梗塞のリスク因子であり、日本の人口透析の原因としても糖尿病腎症が1位です。COVID-19などの感染症も、糖尿病のコントロールが不良だと重症化や死亡率が高まります。



**3大合併症は
し→め→じの順に
神経障害(し)、網膜症(め)、腎症(じ)
大血管障害は心筋梗塞・脳梗塞**

world diabetes day
14 November

このシンボルは、国連やどこまでも続く空を表す『ブルー』と、団結を表す『輪』をデザイン。早期にみつけHbA1cを7%未満に！！



「まごはやさしいこ」という言葉をご存じですか？ バランスの良い食事をするために取り入れたい8つの食材の頭文字を取って名付けられた言葉です。今回は、「まごはやさしいこ」を全て網羅できる献立をご紹介します。秋らしく、血糖値を上げにくい献立となっております。参考にしてみてくださいね。

ま	豆	豆類、納豆、豆腐・味噌などの大豆製品 マンガンが豊富で、血糖値の調整、インスリンの合成に関わる
ご	ゴマ	ゴマ、ナッツなどの種実類 カルシウム、マグネシウム、鉄分等のミネラルが豊富に含まれている
わ	ワカメ	ワカメ、昆布などの海藻類 あおさやひじきに含まれるクロムはインスリンの働きを強化する
や	野菜	旬の野菜や果物 野菜に含まれている食物繊維は、糖質の吸収を抑える働きがあり、血糖値の上昇を緩やかにする
さ	魚	魚類(特に小型の青背魚) うなぎや牡蠣には亜鉛が多く含まれ、インスリンの貯蔵や分泌に作用する
し	キノコ	シイタケなどのキノコ類 きのこに多く含まれるβグルカンが糖質や脂質の吸収を抑える
い	芋	芋、根菜類 芋類の中でもこんにゃくは、糖質やカロリーが低く、カルシウムも豊富
こ	米	ごはんのみそ汁 糖質の摂取量に応じて、ビタミンB1を摂ると、体内での燃焼が促進する

魚を食べると良いこと

さんまは脂質が多いため、カロリーは高めですが、その脂質にはEPAやDHAが豊富に含まれています。EPAやDHAは、私達の体内ではほとんど生合成できない必須脂肪酸です。EPAが小腸を刺激することで、インスリンの分泌を活性にする痩せホルモン（インクレチン）といわれる「GLP-1」が分泌されやすくなります。

さんまごはん

【材料】(5人分)
米2合 さんま2尾 食塩少量(さんま用)
生姜1かけ えのき10g 減塩梅干し2個(5%)
食塩少量(炊飯用) 減塩醤油大さじ1 料理酒大さじ2
水360ml 大葉10枚 みょうが3個 ごま適量

【作り方】

- ①米をとぎ、1時間浸水させておく。
- ②さんまは頭を切り落とし、腹わたを取って洗い、水気をふく。
- ③生姜、大葉、みょうがは千切りにする。えのきは軸を切り、半分に切る。
- ④さんまに食塩をふり、半分に切ってグリルで焼く。
- ⑤水気を切った米、水、調味料を入れ、生姜、さんま、えのき、梅干しをのせて蓋をし、強火～中火で熱する。沸騰してきたら、弱火にして15分炊く。火を止めたら、10分ほど蒸らす。
- ⑥さんまを取り出し、骨を取りながらほぐし、大葉、みょうが、ごまを入れて全体を混ぜる。

大豆ひじき煮

【材料】(2人分)
大豆水煮80g ひじき2g 人参10g こんにゃく60g
油2g 減塩醤油4g 料理酒2g 砂糖2g 和風だし1g
水かぶるくらい

【作り方】

- ①ひじきは表示通り戻し、水気を切る。
- ②人参、こんにゃくは千切りにする。
- ③鍋に油を敷き、材料を入れて炒め、水、調味料を入れて汁気がなくなるまで煮る。

かぶのゆかり和え

【材料】(2人分)
かぶ100g ゆかり適量

【作り方】

- ①かぶは薄切りにしてさっと茹で、冷水にとり、水気を切る。
- ②①とゆかりを混ぜる。



1人分の栄養価
カロリー 520kcal
蛋白質 21.5g
脂質 20.6g
炭水化物 58.2g
塩分 2.0g

