

# 教えて！食改さん



関城支部  
いちから  
市村 享子 会長

## どうして糖尿病になるの？

食事をすると血液中の糖が増えますが、インスリンというホルモンによって血液中から細胞に取り込まれ、エネルギーの源になります。健康な人は、このインスリンの働きによって血糖値が正常に保たれますが、生活習慣病が乱れた状態が続くと、インスリンが少なくなったり効きが悪くなったりして血糖値が高い状態が続き「糖尿病」になる可能性があります。

自分はどこに当てはまるか確認しよう！

### 糖尿病の基準値

糖尿病の基準値	空腹時血糖値 (mg/dL)	HbA1c (%)	
基準値	100 未満	5.6 未満	
保健指導判定値	100 ~ 125	5.6 ~ 6.4	要対策
受診勧奨判定値	126 以上	6.5 以上	要治療・対策

HbA1cとは

- ・赤血球中のヘモグロビンと血液中のブドウ糖がくっついたもの。
- ・過去1～2か月間の血糖値の平均。

### 食習慣を見直そう！



- 「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえ、バランスの取れた食事を心がけましょう。また、じゃがいもやかぼちゃなどの野菜は糖質が多いので、食べすぎには注意が必要です。
- 決まった時間で、遅い時間の飲食は避けましょう。
- 腹八分目を心がけましょう。
- よく噛んで、時間をかけて食べましょう。

### No. 5

## 食改さんの健康レシピ

～新潟の郷土料理 焼き漬け～

### ぶりの焼き漬け



#### 材 料【4人分】

ぶり	4切れ	青ネギ	適量
塩	少々	レモン	適量
醤油	} A 小さじ2	ポン酢醤油	小さじ2
みりん		小さじ2	

熱量 180kal、たんぱく質 17.4g、脂質 14.1g、塩分 0.7g

#### ワンポイントアドバイス！

#### 作り方

- ①ぶりに塩をまぶして10分おき、水気を拭き取る。
- ②①を魚焼きグリルで両面を香ばしく焼き、中まで火を通した後、Aに漬ける。
- ③器に盛り、レモンを添えて、青ネギをふる。好みにポン酢醤油を添える。



関城支部  
おぬき  
小貫 利子 さん

焼きたての熱い状態でつけ汁に漬けることで、味がよく染み込みます。鮭、銀だら、さんま、鯖などでもおいしくできます。調味料の使い次第で、糖質を抑えることができます。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22・0506

糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化により、年々増加しています。また、糖尿病の初期段階は自覚症状がほとんどなく、知らないうちに病気が進行するケースもあるので、自分の健診結果を確認し、生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう。

今回は、魚を使ったレシピを紹介します。

# 糖尿病を予防しよう

食改さんの  
これならできるシリーズ



Let's COOKING