

11月14日は 世界糖尿病デー



「ブルーサークル」を知っていますか？

国連の旗の色やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、
団結を表す「輪」をデザインし

“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いの
ために団結せよ）というキャッチフレーズとともに、
世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。



world diabetes day
14 November

世界の糖尿病人口は増加の一途を辿り、
三大合併症といわれる「**糖尿病神経障害**」
「**糖尿病網膜症**」「**糖尿病腎症**」が問題と
なっています。

糖尿病治療の目標は、健康な人と変わらない
日常生活の質（QOL）の維持・寿命の確保
であり、**糖尿病合併症の発症・進展を阻
止**することが大切です。

糖尿病の食事療法の基本

- ① **1日3食規則正しく食べましょう**
食間は4時間ほど空け、間食は控えましょう。
- ② **腹八分目に食べましょう**
歯ごたえのある野菜中心に、
よく噛んで食べることで食事量を抑えられます。
- ③ **主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう**
主食は一定の量を食べましょう。
副菜として野菜・海藻・きのこ類を食べましょう。
- ④ **嗜好食品を控えましょう**
菓子類、清涼飲料水、アルコール等は控えましょう。
- ⑤ **油脂を控えましょう**
揚げ物や炒め物など油の多い料理のとり過ぎは、
肥満に繋がるためなるべく控えましょう。

2025年まで
に世界で7億人
以上が糖尿病
に!?



2016年WHO（世界保健機関）発表

噛むって大切!



そしゃく

咀嚼には「満腹中枢」を刺激し、
食欲を抑える効果もあり、糖尿病の
食事療法や肥満対策に役立つこと
が最近の研究で分かってきました。

厚生労働省でも、「ひと口で30
回噛む」ことを意味する「**噛ミン
グ30（カミングサンマル）運動**※」を
展開しています。

※「う触」や「歯周病」の改善、「食育」や「高
齢者への誤嚥や窒息防止に重点を置いた対
応」が重要であるとの考え方に基づいた取組
みの一つです。

出典：厚生労働省 歯科保健と食育の在り方に関する
検討会報告書「歯・口の健康と食育～噛ミン
グ30（カミングサンマル）を目指して～」

まずはいつもより
5回多く噛むことから
始めてみませんか？



引用：(財)8020 推進財団ホームページ