

栄養部ニュース11月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2019年11月1日 No.19-11



みなさんご存知でしょうか？11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病の予防、治療、療養について啓発イベントとして、日本国内を含め、世界中でブルーライトアップされます。



糖尿病予防のために、生活習慣を見直しましょう！

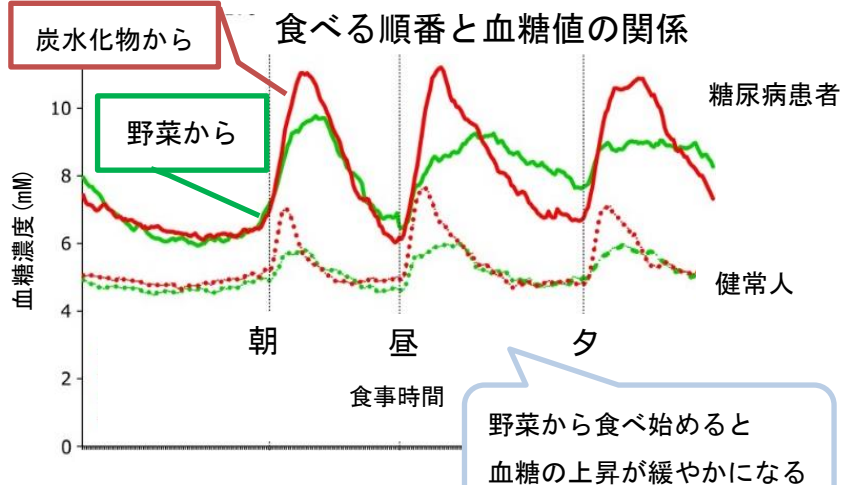
- ・ 食事は腹八分目にする
- ・ 野菜を積極的に摂取する
- ・ 散歩などの運動を少しずつでも始める
- ・ 体重を5~10%減らす(適正体重を目指す)
- ・ 禁煙する
- ・ 健康状態の確認のために健診を受ける



参照：国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター <http://dmic.ncgm.go.jp/>

野菜はなぜ必要？

血糖値は高くなり過ぎないことが望ましいです。野菜に含まれる**食物繊維は食後の血糖値上昇を緩やか**(右図)にしてくれます。また、野菜を**よく噛んで**食べることで満腹感が得やすくなり、**食べ過ぎの予防**も出来ます！食べる順番を、野菜から食べ始めるとより効果が出ます！



Imai S. J Clin Biochem Nutr. 2014 Jan;54(1):7-11

じゃあ、野菜はどのくらい食べればいいの？

1日 350g を目標にしましょう！

(健康日本 21 (第二次)の野菜摂取量の目標)

野菜 350g は小鉢で 5~6 皿分

毎食 2 皿分食べることを目標にしましょう！

