

# 施設事業あんない まるごとけんこう館

要予約  
料金  
500円

12月

気になる歯周病  
～歯周病簡易検査をしてみよう！～

日時：12月9日(土) 10:00～11:30

※申込受付 11月9日(木)から

定員：先着30名

内容：歯科医師による歯周病の講話、歯周病簡易検査



2月

血管年齢をはかってみよう

日時：2月10日(土) 10:00～11:30

※申込受付 1月10日(水)から

定員：先着30名

内容：血管年齢測定、講座



3月

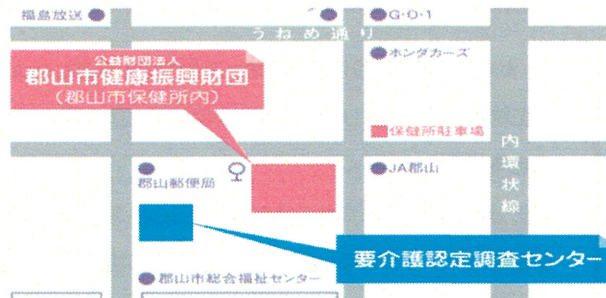
チェアエクササイズ

日時：3月10日(土) 10:00～11:30

※申込受付 2月13日(火)から

定員：先着30名

内容：椅子を使ったエクササイズ



## まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団  
〒963-8024  
郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL・024-924-2911  
FAX・024-924-2907  
Email:kkz@marugotokenkou.com

# まるごと けんこう

No.2

今、あなたに知ってほしい!

糖尿病



施設事業案内(健康教室)  
健康レシピ 掲載中!

(公財)郡山市健康振興財団  
まるごとけんこう財団

電話: 024 (924) 2911

まずはどれくらいあてはまるかチェックしてみてください！

- 健康診断で血糖値が高い
- 肥満だ。もしくは20歳の時より体重が10kg以上増えた
- 40歳以上である
- 親・兄弟に糖尿病の人がいる
- 運動不足だ
- のどが渇くようになった
- 尿の量や回数が多くなった
- 尿の泡立ちがなかなか消えない
- 体重が急に落ちた
- 最近疲れやすい
- 健康診断で尿に糖がでた
- 目がかすむ
- 冷え性ではないが足が冷える
- 高脂肪・高カロリーの食事が好き
- 生活が不規則だ
- 高血圧だ
- 魚より肉をよく食べる（男性のみ）
- ストレスが多い
- 週に1度でもお酒を飲み過ぎることがある
- 早食いである（食事は10分以内）
- 野菜が嫌い
- 糖分入りのJ-7・炭酸飲料を1日5缶（本）以上飲む
- 喫煙習慣がある
- 歯周病がある
- 立ちくらみをおこすようになった

## 糖 尿 病

糖尿病は発症要因から1型、2型に分けられます。

日本では糖尿病患者さんの約95%が2型糖尿病と言われています。

おもな原因は「ストレス」「肥満」「運動不足」「食生活の乱れ」となっています。

左のリストで当てはまる数が多い方は糖尿病のリスクが高いと考えられます。

では、どうすれば糖尿病になりにくい体をつくることのできるのでしょうか・・・

### ★★糖尿病になりにくい生活＝食生活のみなおし★★

2型糖尿病はインスリンの分泌や作用する力が不足して起こる病気です。

脂肪分の多い食生活や食べ過ぎは、糖分の処理が追いつかず血糖値は上がりっぱなしになります。この状態が続くことによって膵臓のインスリンを分泌する力は衰えてしまいます。膵臓に負担をかけず能力を保つためには、バランスのとれた栄養を1日の必要カロリーでとることです。

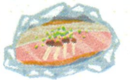
タンパク質・脂質・ビタミン・  
ミネラルをとる工夫が大切！  
健康レシピで案内中です。



## 健 康 レ シ ピ

### 鮭の包み蒸し（4人分）

鮭・・・60g（4切れ）きのこ（なんでもよい）・・・100g  
玉ねぎ・・・200g 酒・・・小さじ4 ポン酢・・・小さじ4  
人参・・・30g 黒こしょう・・・少々  
パセリ・・・10g クッキングシート・・・4枚



#### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、きのこは食べやすい大きさに。人参は千切り。パセリはみじん切りにする。
  - ②クッキングシートの中央に魚をのせ、①の野菜をのせて酒・黒こしょうをふって包む。蒸し器で15～20分蒸す。
  - ③②を器に盛り、食べる直前にポン酢をかける。
- きのこは低カロリーで、ミネラル・食物繊維が豊富。免疫力も高く、何を使っても美味しく調理できます！

### ほうれん草としめじのおかか和え（4人分）

ほうれん草・・・200g しめじ・・・60g  
かつお節・・・2g しょうゆ・・・小さじ1



#### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて冷水にとる。水気を切って3cmの長さに切る。
  - ②しめじは小房に分けて茹でる。
  - ③①・②・かつお節をよく混ぜ、最後にしょう油を混ぜる。
- しめじをしいたけ・舞茸・えのきに。ほうれん草を小松菜や春菊に変えてもGOOD！

（管理栄養士：影山 美起）

※あてはまる項目が多い方は**注意**が必要です！