

栄養科だより　11月号



秋も深まり、食べ物が美味しい季節となりました。
11月14日は「世界糖尿病デー」です！
糖尿病は食生活や運動習慣などの乱れが関係して発症する生活習慣病の1種です。
日本では男性で約6人に1人、女性で約11人に1人が該当すると言われています。
この機会に、毎日の食生活を見直してみませんか？
今回は食事・運動のポイントについてお伝えしていきます！

world diabetes day
14 November

皆さんの生活習慣は大丈夫ですか？

チェックしてみましょう！

□欠食（ご飯を食べないこと）が多い
□お菓子や甘い飲み物をよく食べる・飲む
□お酒を飲む量が多い・休肝日がない
□食事の時間が不規則になっている
□早食いである
□1回の食事量が多い
□果物をよく食べる
□揚げ物をよく食べる
□食後すぐに寝る
□運動習慣がない



※チェックが多い人は生活習慣を見直してみましょう。

バランス良く食べましょう



①主食：ご飯・パン・麺類
　体を動かすエネルギーになります。
②主菜：肉・魚・卵・大豆製品
　筋肉や血液など体をつくるもとになります。
③副菜：野菜・きのこ・海藻類
　ビタミン・ミネラル・食物繊維を補います。

偏りや食べ過ぎに気をつけ、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。野菜に含まれる食物繊維には食後の急激な血糖値の上昇を抑える働きがあります。

運動しましょう

①有酸素運動：ウォーキング・ジョギング
　ブドウ糖がエネルギーとして消費されることで血糖値の上昇を抑えます。
②筋力トレーニング：スクワット
　筋肉が増えるとインスリンが効きにくい状態が改善されます。
③日常生活での運動：階段を使う・早歩き
　毎日継続して行うことで活動量を維持することができます。

無理のない範囲で日常生活に運動を取り入れ習慣を身に付けることが大切です。

参照：公益社団法人　日本糖尿病協会

10月の行事食～ささみとブロッコリーのレモン炒め～



＜材料（1人分）＞

ささみ缶	40ｇ
ブロッコリー	25ｇ
レモン	10ｇ
レモン果汁	小さじ1・1/2杯
オリーブオイル	小さじ1/2杯
砂糖	小さじ1/2杯
塩	少々
胡椒	少々

＜作り方＞
①レモンをいちょう切りする
②ささみ缶とブロッコリーに火を通す
③①と調味料を全て混ぜ合わせる



IMS〈イムス〉グループ　医療法人社団 明芳会
イムス記念病院