

栄養課 だより

H30. 11 月

☀️ 今月の予定

- 〈 お楽しみ献立 〉 6日(火)・・・常食 7日(水)・・・軟菜食
- 〈 お楽しみ献立 〉 20日(火)・・・常食 21日(水)・・・軟菜食
- 〈 お楽しみ献立 〉 27日(火)・・・常食

〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~2:40

22日(木)「食事療法 Q&A」

29日(木)「はじめの一步は振り遅いから」

場所：B6 病棟食堂にて (管理栄養士が担当します。)



☀️ 11月14日は「世界糖尿病デー」です。

世界各地で広がる糖尿病に対し注意喚起をしようと制定されたのが「世界糖尿病デー」。毎年11月14日の世界糖尿病デーには、糖尿病の抑制に向けたさまざまなキャンペーンが世界中で行われます。日本でもこの14日を含む1週間を「全国糖尿病週間」とし、各地でブルーライトアップキャンペーン(糖尿病のシンボルカラーのブルー)や糖尿病の啓蒙を目的とした講演会イベントなどが開催されます。

2017年「国民健康・栄養調査」の結果

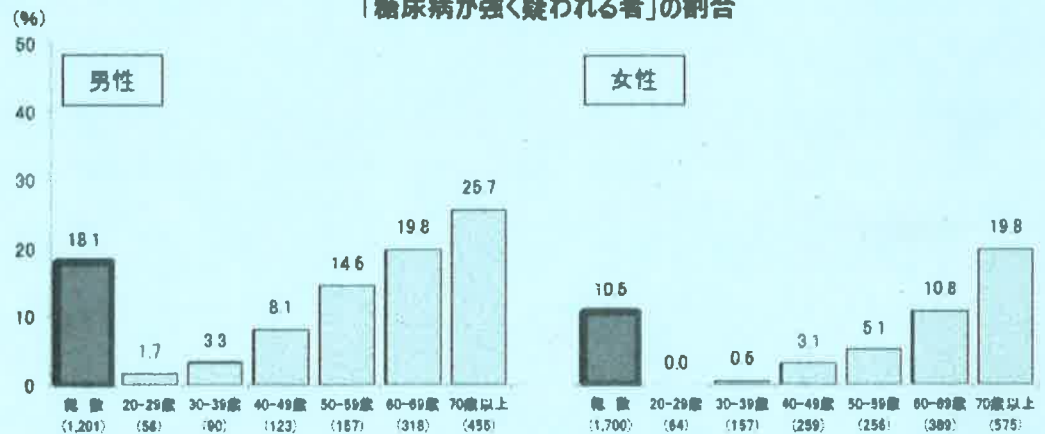
男性の18.1%、女性の10.5%が「糖尿病」が強く疑われることが分かりました。年齢層別にみると、男女のいずれでも、「糖尿病が強く疑われる」人の割合は年齢が上がるにつれて上昇しています。

血糖値が高いと なぜ悪いの?

食べ過ぎや運動不足といった不健康な生活習慣を長く続けていると、血糖値が高い状態が持続することになり、さらには糖尿病の原因となります。

糖尿病は、長い間に神経障害や腎臓・目をはじめとした体の様々な部分に合併症を引き起こしてしまいます。

「糖尿病が強く疑われる者」の割合



出典：平成29年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)、2018年

血糖値を上げ過ぎないための生活スタイルは

血糖値を上げ過ぎないためには、日頃から食事と運動に配慮した生活習慣が大切です。食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足等は血糖値を上げる大きな要因です。