

印西市観光協会主催

第 24 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



- ◆佳作 (評) 咲き誇る八重桜と葉桜のトンネルが目を引く。何気ない牧場の一コマが生命力を感じさせてくれる。
- ◆春の道 (小林牧場)
- ◆林 一徳 (小林大門下)

いきいき生活情報

今なら間に合う？

糖尿病になる前に生活習慣を変えましょう！

あなたは健診などで体の状態をチェックしていますか？血糖値が高めの人は、そのまま放置していると糖尿病になる心配があります。

◆糖尿病の人は多い？

平成24年国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる、または糖尿病の可能性を否定できない人が、男女とも約4人に1人いるという結果でした。

また、市の特定健診の結果でも、糖尿病や予備群の人が多い傾向にあります。

◆糖尿病ってどんな病気

糖尿病は血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことで全

身の血管を傷めてしまう怖い病気です。そのため、さまざまな命にかかわる病気などを引き起こします。

主な合併症は次の通りです。

■脳：脳梗塞。

■心臓：狭心症、心筋梗塞。

■腎臓：糖尿病性腎症（人工透析の原因として一番多い）。

■下肢：末梢神経障害（下肢切断になる場合がある）、壊疽。

■眼：糖尿病性網膜症（失明の原因として多い）、白内障。

◆糖尿病の症状は

血糖値が少し高くなってきた糖尿病予備群の段階では、ほとんど自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて血糖値をチェックすることが必要で



— 147 —

す。

糖尿病が進行すると、次のような症状があらわれます。

のどが渇く、疲れやすい、体重が減る、異常に食欲が出る、尿の量が増える、手足がしびれるなど。

◆血糖値が高くなる原因は

インスリンの分泌量や働きを低下させてしまう原因には、特に内臓脂肪型の肥満があります。腹囲が大きいと、内臓に脂肪がたまっているサインです。腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上になると、要注意です。

ほかの原因としては、食べすぎ、糖分の取りすぎ、運動不足、過度のストレス、遺伝、加齢などがあります。

◆生活は何に気をつければいいの？

内臓脂肪を減らすことが大切です。次のことに気をつけながら、毎日体重を測定する習慣をつけ、体の変化に敏感になりましょう。

【食事】

- よくかみ、食べすぎを防ぐ。
- 揚げ物は減らし、脂（油）を控える。
- 野菜のおかずを増やす。
- 野菜のおかずから先に食べる。
- 炭水化物（米、パン、めん類など）ばかりの食事は避ける。
- 寝る直前に食べない。
- 間食はしない。
- お酒も控える。

【運動】

■ウォーキングやジョギング、エアロビクス、スイミングなどの有酸素運動（呼吸をしながら長い時間できる運動）を、毎日30分以上行い、筋力トレーニングやジョギング、



元気な食卓 232



1枚のお皿に、主食・主菜・副菜となる料理を盛り合わせましょう。暑くて食欲のない時に、おろしソースでさっぱりと食べられます。

7月のワンプレート

梅じゃこごはん 豚しゃぶおろしソースかけ ブロッコリーのごまあえ

作り方を1品ご紹介します。

【豚しゃぶおろしソースかけ】

※材料（2人分）

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）8枚、長ネギとショウガの皮を適宜、キュウリ1本、セロリ1/2本

◆おろしソース（すべて混ぜる）

大根おろし（軽く水分を切ったもの）150g、おろしショウガ小さじ1、酢大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2

※作り方

①鍋に、水と長ネギ（青い部分）とショウガの皮を入れ沸騰させる。

②①に豚肉を広げて1枚ずつ入れ1分ほど加熱し、火が通ったら氷水に入れてすぐ取り、しっかり水気を切る。

③セロリ、キュウリは斜めのせん切りにする。

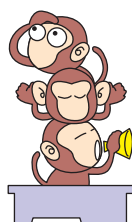
④器にセロリとキュウリを広げ、②の豚肉を並べ、おろしソースをたっぷりかける。

※1人分の栄養価

エネルギー234kcal たんぱく質16.3g、脂質14.6g、食塩相当量1.4g

提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



広報広聴課広報広聴班

よく見！よく聞き！正しくお知らせ

撮影のため図書館を訪ねた時のこと。小さな男の子が沢山の本を抱え、「次はこの本をよんで」と戻ってきました。そんなに…と苦笑いしながらも読みはじめるが両親。本を囲むのは笑ましい家族に出会いました。本は不思議な世界へ誘ってくれる扉であり、図書館は子どもにとって魔法の宝箱のように夢が詰まった場所だと思えます。子どもがどんな絵本を好むのか分からない時に図書館で本を借りて、寝る前に読み聞かせました。そんな中、何気なく手に取った本が、子どものお気に入りとなり何度も読み返したことを覚えています。

素敵な本との出会いはどこにあるかわかりません。お気に入りの一冊を見つけるため図書館を利用してはいかがでしょうか。©