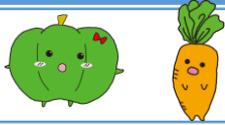
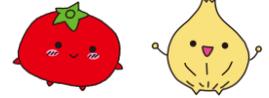


★安足健康Net通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。今回は食生活の改善、糖尿病に関する内容です。生活習慣を見直すきっかけとして、ぜひご活用ください。



9月は食生活改善普及月間です！



## ①減塩に取り組んでみましょう！

### なぜ減塩が必要なの？

- 栃木県民の食塩摂取量の平均は、成人男性 10.7g/日、成人女性 9.1g/日で、厚生労働省の示す目標量（成人男性 8.0g/日未満、成人女性 7.0g/日未満）と比較して約2g多く摂りすぎています。
- 安足地域（成人男女 10.2g/日）は、県内でも特に食塩摂取量が多い地域です。
- 食塩を摂り過ぎると、脳卒中などの循環器系疾患や、胃がんの発症リスクが高まります。

### 減塩のためのポイント！

これならできそう！と思うものをまずは1つでも実践してみましょう！毎日の積み重ねが大切です☆

#### ①麺類の汁はできるだけ残す

全部残した場合：2g 減  
半分残した場合：1g 減



#### ②むやみにしょうゆなどをかけない

味を確かめてから使う



#### ③しょうゆはすし飯ではなくすしねたの方につける

すし飯につけた場合：1.3g  
すしねたにつけた場合：0.5g



#### ④しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿にとってつけて食'

とんかつの場合  
中濃ソースをかける：1.5g  
小皿にとってつける：0.6g



#### ⑤漬物は控えめにする

#### ⑥しょうゆを使い分ける

濃口と比較して大さじ1あたり  
減塩しょうゆにすると：1.2g 減  
だし割しょうゆにすると：1.4g 減  
ポン酢しょうゆにすると：1.3g 減



#### ⑦みそ汁はだしを活かして薄味に。具たくさんにして汁の量を減らす。

具たくさんにして汁の量を  
減らすと：1杯あたり0.4g 減



#### ⑧香辛料を香味野菜、果物の酸味を利用して薄味でもおいしく！

みつば、みょうが、大葉、ねぎ、  
パセリ、セロリ、ゆず、レモンなど



#### ⑨栄養成分表示を確認する

熱量	● kcal
たんぱく質	▲ g
脂質	△ g
炭水化物	■ g
食塩相当量	□ g

★「健康な食事」に関するリーフレットは安足健康福祉センターホームページからダウンロードできます★

URL：<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>

## ②「食べて健康！プロジェクト」に取り組みませんか？



このプロジェクトは、県民の皆さんが健康な食事を実践できるよう、家庭、学校、職場など社会全体で食生活について考え、実践できる食環境づくりを進める取組で、健康長寿日本一とちぎの実現を目指すための県民運動の重点プロジェクトの一つに位置づけられています。

保育園・幼稚園、学校、飲食店、事業所、企業、サークル等、食に関する取組を実施していただける団体を募集しています。

### 目標 「1日3食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事をとる」

#### 取組内容

- 野菜摂取量の増加（野菜を1皿多く食べる）
- 食塩摂取量の減少（塩辛いものを控えめにする）
- 朝食の欠食をなくす（朝ごはんを毎日食べる） など

★詳しくは「健康長寿とちぎWeb」をチェック★

URL : <http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

### 8月31日は「野菜(や・さ・い)の日」

栃木県民の野菜摂取量の平均は約 280g/日で、厚生労働省の示す目標量 350g/日と比較して、約 70g 不足しています。これはおおよそ副菜(小鉢)1皿分です。夏期は色鮮やかな野菜がたくさん！  
美味しい栃木の野菜を使って1日にあと1皿プラスしましょう！

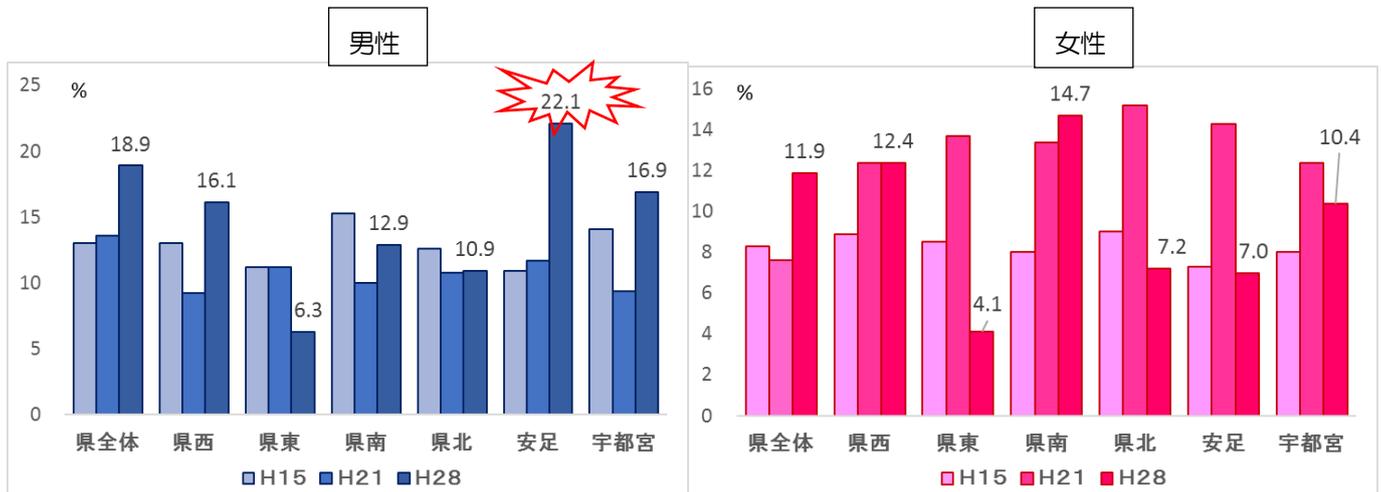


## 糖尿病を予防しよう！増え続ける糖尿病 あなたは大丈夫？

糖尿病になる人が急激に増えています。糖尿病の有病者数は全国で約 318.9 万人、栃木県で約 5 万5千人（平成 29 年患者調査）と推定されています。

平成 28 年度栃木県県民健康・栄養調査結果から、「医師から糖尿病があると言われた人の割合」をみると、県全体では男女ともに平成 21 年の調査結果と比べて増加しています。

安足地区では、男性が22.1%と県平均より高い状況です。



「栃木県県民健康・栄養調査結果」より

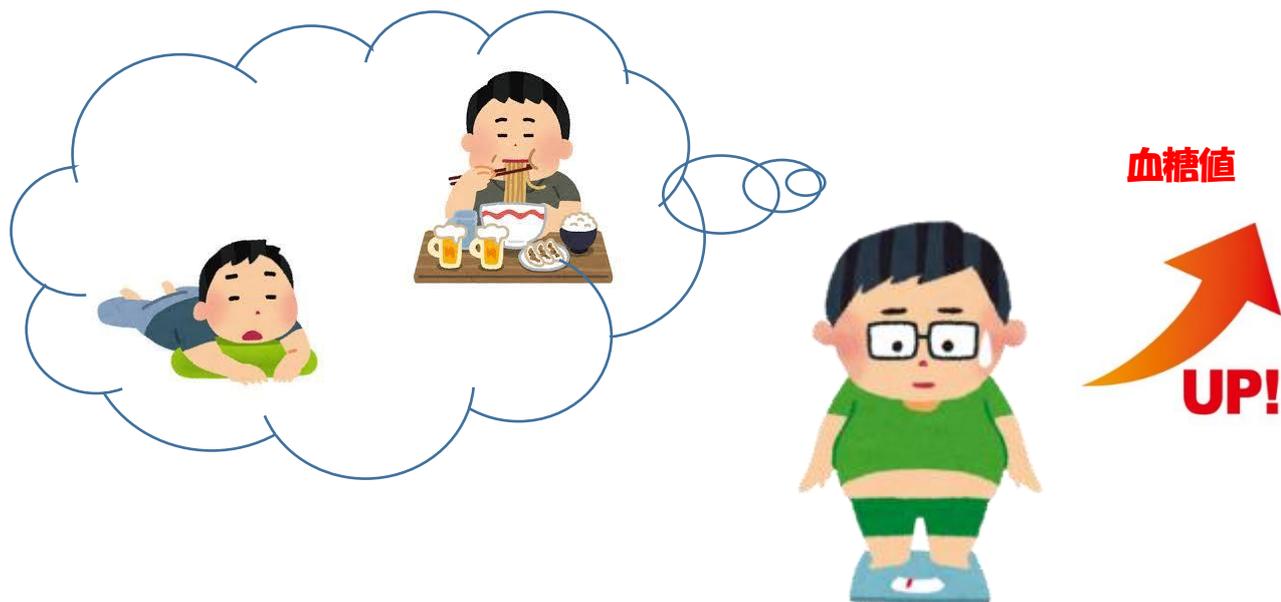
## ①糖尿病はどんな病気？

血液中の糖（ブドウ糖）を「血糖」といい、「インスリン」というホルモンの働きでエネルギーとして利用されます。

糖尿病とは、血液中の血糖が慢性的に多い状態となり、血糖値が高くなる病気です。

「インスリン」をつくる膵臓β細胞が壊れてしまうタイプ（1型糖尿病）と、「インスリン」の働きが悪くなったり、分泌量が低下するタイプ（2型糖尿病）があります。

食事や運動などの生活習慣と深く関係している「2型糖尿病」は、日本人の糖尿病患者の95%以上を占めます。



## ②糖尿病は怖い！放っておくと重大な病気をひき起こします！

血糖が高い状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進行していきます。このため、糖尿病は、多くの合併症を引き起こす原因となります。

### 3大合併症

#### 糖尿病網膜症

網膜の毛細血管に障害がおきる。成人の失明原因の**第3位**。



#### 糖尿病性神経障害

手足の神経に異常をきたし、足の先や裏、手の指に痛みやしびれなどがあらわれる。



#### 糖尿病腎症

腎臓の細い血管に障害がおきる。人工透析が必要となる原因の**第1位**。



### ③糖尿病にならないために！生活習慣を見直しましょう！

糖尿病予防の基本原則は、「肥満の解消」「食生活の改善」「運動」、そして年1回の「健康診断」です。

#### 肥満※の解消

- 肥満の人は、現在の体重から3～5%の減量から始めましょう！
- ※肥満：BMIが25以上
- BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



#### 食生活の改善

- 食べ過ぎない
- よくかんで食べる
- 1日3食バランスよく
- 食物繊維をたっぷり取る
- 遅い時間（20時以降）に食べない
- アルコールを飲み過ぎない。



#### 運動

- 今より10分多く体を動かす
- 日常生活の中でできる運動を！



#### 年1回の健康診断

- 要精密検査となったら、必ず医療機関を受診しましょう！



※その他、血糖値を押さえるためには、ストレス解消やリラクゼーションも大切です。  
また、タバコは糖尿病の合併症のリスクを高めるので、禁煙しましょう。

御協力ありがとうございました！

### 7月20日（土）、イオンモール佐野新都市において「健康づくりイベント」を実施しました。

今回のイベントでは8つの機関・団体の方々に御参加いただきました。医師の健康相談や歯科医師による歯科検診、栄養相談、肌年齢測定、体脂肪・筋肉量測定、血糖測定、握力測定、乳がん触診モデル体験など、それぞれ専門とする分野を活かしたコーナーが設けられました。

さのまるも遊びにきてくれました。たくさんの方のご来場ありがとうございました。



健康って大切まる～



～参加団体～

佐野市医師会、佐野歯科医師会、栃木県看護協会安足地区支部、栃木県栄養士会安足支部、佐野厚生総合病院、全国健康保険協会栃木支部、佐野市、栃木県安足健康福祉センター