



りんどう



… 栄養士からの食と健康だより …

特集：糖尿病

* 熊本県における糖尿病の状況 (1P)

* 糖尿病にならないための生活習慣の秘訣 (2・3P)

本邦と熊本県における糖尿病の状況

～生活習慣病対策としての「ブルーサークルメニュー」開発～

熊本大学医学部附属病院 代謝・内分泌内科 助教 本島 寛之
熊本大学大学院生命科学研究部 代謝内科学 教授 荒木 栄一

糖尿病の増加は大きな社会的問題であり、日本における「糖尿病が強く疑われる人」の数は950万人に上ると報告されています。「糖尿病の可能性を否定できない人」を含めると2050万人となり、男性の27.3%、女性の21.8%が「糖尿病もしくはその予備群」と考えられる状況であり、糖尿病は多くの日本人が罹患する可能性のある“国民病”となっています(2012年国民健康・栄養調査)。

糖尿病やその合併症(網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳血管障害、認知症など)は、患者の生活の質を大きく損なうばかりか、医療経済や介護の側面からも大きな問題です。熊本県は人口あたりの透析患者数が多い県ですが、原因の1つとして「早期発見・早期治療ができなかった、治療を中断してしまった糖尿病」が関与していると考えられます。また、メタボリックシンドローム、血圧、脂質のリスク保有率、空腹時血糖やHbA1cという血糖値に関するパラメータが全国平均に比べ高いこと(図1)、30代や40代の男性の肥満者割合が高いこと(図2)が分かっていますので、これらの問題に対し早期に効果のある対策を講じていく必要があります。

日本人を対象とした疫学研究から、加齢、肥満、運動不足、飲酒、喫煙などが糖尿病の危険因子であること、中年者の糖尿病有病率と肥満度は相関することが明らかとなっており、本県では男性は全年齢層で、女性も50代以降で肥満度が高くなっており、肥満者において糖尿病発症阻止対策を講じていくことが重要と考えます。糖尿病発症阻止には、食事や運動習慣の是正が最も重要で、とくに毎日の食事の健全化は2型糖尿病の発症阻止や糖尿病の病状の改善に大きく影響します。

肥満の是正を目指す人や、糖尿病や高血圧など生活習慣病治療中で外食することが心配な人が安心して外食を満喫できるような食環境整備として、私たち熊本大学・代謝内科学は、2012年11月から県栄養士会および県健康づくり推進課と連携し、「レストランが提供する美味しいヘルシー外食、ブルーサークルメニュー(BCM)」の開発と提供を開始し、2014年11月時点で68店舗111メニューにまで拡大しています。ブルーサークルメニューに関する情報は、熊本県糖尿病医療スタッフ養成支援事業のホームページ(HP)や県栄養士会HPで閲覧できます。美味しいブルーサークルメニューをお試し下さい。



図1：特定健診の結果

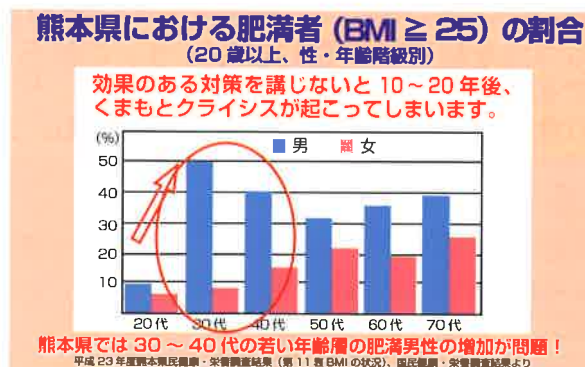


図2：熊本県における肥満者の割合

～あなたも糖尿病予備群？～

糖尿病にならない

1、食事のできる糖尿病予防

熊本県栄養士会 医療事業部

生活習慣病である2型糖尿病の主な誘因は過食、運動不足による肥満です。

エネルギーのとりすぎは肥満の原因！！

自分の適正体重を目安に、食べすぎや脂肪のとりすぎに注意した食事を、食べるようにしましょう。

見て
みよう

BMIが22のとき、最も病気が少ないとされています。

体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

目安目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	BMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

出典：日本人の食事摂取基準（2015年版）



食品の
とり方

日常生活でこれをとったら糖尿病に良い食品、悪い食品というものはなく、とりすぎればどんな食品でも体によくありません。

一人ひとりに合ったエネルギーの範囲内で食品をバランスよくとることが大切！
主食 + 主菜 + 副菜を組み合わせた日本型の食事を目指そう！！

主食…日本型食生活の基本となる穀類（ご飯、麺類、パンなど）

主菜…肉類、魚類、豆類、卵などを1皿程度、特に魚は、動脈硬化を予防する効果があります。

副菜…野菜やきのこ、海藻などを十分にとることが大切

一日300～350g（毎食1～2皿）の野菜量が目安です。

外食に
ついて

外食は、エネルギーや塩分が多く野菜が少ないため、利用する機会が多い方では特に注意が必要！

食べ過ぎたと思ったら、体をいつもより動かす！

目標の体重を目安に調整しましょう。これらの生活習慣を生涯にわたって身につけていくことが大事です。

毎日の食事をおいしく楽しく食べることも、ストレスをためないために必要です。

熊本県では…

糖尿病や肥満予防を目的とし、ブルーサークルメニューを開発いたしました。

- ・エネルギー：500～600kcal以下
- ・塩分：3g未満

栄養バランスを考えたメニューで、様々な工夫がしてあります。

熊本県栄養士会ホームページをクリック



のための生活習慣の秘訣♪

2、運動でできる糖尿病予防

公益財団法人 熊本県総合保健センター 健康運動指導士 濱崎周一

プラス・テン

+10から始めよう！

最近よくいわれる『+10 (プラス・テン)』という言葉をご存知ですか。厚生労働省が呼びかけている『今より10分多く体を動かす』 = 『+10 (プラス・テン)』というキャッチフレーズです。

普段から元気に体を動かすことで糖尿病や心臓病になるリスク低下が期待できます。

例えば、1,000歩程度のウォーキングに相当する運動に要する時間は約10分程度です。

あなたの1日を振り返って、いつどのような+10ができるかを探してみ、毎日今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。



運動は健康づくりの大切なキープポイント

参考：厚生労働省「アクティブガイド」より

【糖尿病予防（運動）に関するQ & A】

Q1 どのような運動がいいの？

A 糖尿病の予防には、全身を使う運動が最適です。

まずはウォーキングや水泳、自転車など、たくさんの酸素をカラダに取り入れながら行う

「**有酸素運動**」から始めてみましょう。

Q2 運動する際の注意点は？

A 激しい運動は避け、まずは継続することに重点をおいてみましょう。

ややきつと感じる程度の「ニコニコペース」でゆっくりと息を止めずに無理をせず痛みが出る場合は中止することを心がけてみましょう。

Q3 運動はいつすればいいの？

A **食後1時間後**くらいに運動をすると、食後の高血糖状態が抑制されることから、できれば食後にすることが理想です。ただし無理に食後にやろうとして続けられなくなるよりは、都合のよい時間でいいので続けることが大事です。継続は力なりです。

運動の効果

- 1、肥満の解消
- 2、血糖値が下がる
- 3、インスリンの効きがよくなる
- 4、基礎代謝が上がる
- 5、脂質の代謝が改善される
- 6、ストレス解消

運動を行うときの**3つ**のポイント

1

体を動かす時間は少しずつ増やしていく

2

体調が悪いときは無理をしない

3

病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を

熊本県栄養士会からのお知らせ

～栄養士会ってこんなところ♪～

* 食と健康に関する情報が盛りだくさん!! *

会員の研修、交流のみならず、地域・職域における公益目的事業の企画・実施もおこなっております。お気軽にお声かけ下さい



QRコードから、熊本県栄養士会へ簡単にアクセス出来ます。

熊本県栄養士会 **検索**
クリック!!



「りんどう」と栄養士会

りんどう (竜胆)
りんどうは、熊本県栄養士会の会花です。花は、晴天の時だけに上を向いて咲きます。「勝利」の花言葉は、病気に勝つことができる霊草であることから生まれました。皆様の健康づくりの役に立てれば幸いです。



栄養ケア・ステーションにお任せください!

熊本県栄養士会では、栄養ケア・ステーション事業を行っています。県・市町村や医療関係団体等と連携して栄養・食生活の相談に応じたり、各種団体へ講師を派遣する等ニーズに応じた食生活の改善をとおして健康づくりの支援をしています。

また、管理栄養士・栄養士を紹介するサービスも行っております。

「栄養食事指導ができる管理栄養士がほしい。」「食事のことで困っているが、どこに相談したらいいのかわからない。」などのお悩みがあれば、まずはお電話でご相談ください。

編集後記

あけましておめでとうございます。熊本県栄養士会は公益社団法人として新たな年を迎えました。県民の皆様への食と栄養の情報誌として、「栄養士からの食と健康だより「りんどう」」を発行致します。これからみなさまのお役に立つ情報をお届けいたしますのでぜひお手に取りご覧ください。

熊本県栄養士会 広報係