

市民病院・ワンポイントクリニック

糖尿病 ～食事療法のポイント～

栄養科 管理栄養士 伊藤佑衣



日本には約1,000万人の糖尿病患者がいるといわれていますが、糖尿病の可能性を否定できない“予備群”も含めると、約2,000万人にのぼると推計されていて、やや増加傾向にあります(平成28年国民健康・栄養調査結果より)。

糖尿病が疑われる人の4割近くの人は初期に自覚症状がほとんどないため、治療せずにそのまま放置している人が多く、放置したままだと重篤な合併症(神経障害・網膜症・腎症)を引き起こす可能性があります。

糖尿病治療における食事療法の、必ず行わなければならない基本のひとつです。食事療法をはじめとした治療が適切に行われれば、糖尿病合併症や動脈硬化症の発症・進行を防ぐことができます。以下に、食事療法のポイントを紹介します。普段の食事から意識して、興味のある人は、医師又は栄養士に相談されることをお勧めします。

<食事療法のポイント>

①1日3食規則正しく、均等に食べましょう!

3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。1食の食べる量が増えたり減ったりしてしまう、又は欠食してしまうと血糖コントロールが乱れる原因にな

ります。暴飲暴食をやめて、腹八分目を目安にしましょう。

②早食いをせず、ゆっくりとよくかんで食べましょう!

急いで食べると、糖質が急激に吸収されて、血糖値が上がりますので、ゆっくり食べましょう。また、よくかむことで早食いを防ぎ、満腹感も得られやすくなります。

③食物繊維の多い食品を摂取しましょう!

食物繊維には食後の血糖値の急上昇を抑えてくれる作用があります。食物繊維の多い野菜・海藻類・きのこ類を毎食摂取するように心がけましょう。また、野菜を先に摂取することで血糖上昇を緩やかにします。そのため、毎食食事の最初に野菜を摂取するようにしましょう。

④間食や甘い飲み物の摂取を控えましょう!

間食は甘いものやエネルギーの高いものが多いため、血糖コントロールが乱れます。また、炭酸飲料などの甘い飲み物は、消化に時間がかからないためすぐに吸収されて、急激に血糖値を上昇させます。間食や甘い飲み物は控えるようにしましょう。

ファミリー歯科健診

日3月8日(水)、27日(月)午後1時30分～2時30分

場保健センター

対市内在住の人

内歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)

持歯ブラシ、母子健康手帳(妊産婦、未就学児)、バスタオル(未就学児)

申・問事前に健康推進課へ。

☎24-3921 ☎22-7435 市HP



健康

大人のための健康歯援プログラム

日3月8日(水)、27日(月)午後(時間は個別対応のため申し込み後にお知らせ)

場保健センター

対市内在住の成人

内歯と口の健康力チェック、口腔内チェック

申・問事前に健康推進課へ。

☎24-3921 ☎22-7435 市HP



募集・求人

放課後子ども教室子どもサポーター募集

小学校低学年を対象に、勉強やスポーツ・文化活動、地域住民との交流活動などをする放課後子ども教室の子どもサポーターを募集します。

対成人

活動日時 学校授業日の週2日放課後(午後2時～5時)※各小学校の人員状況により、活動小学校・曜日を調整します。

内コーディネーター(運営責任者)の補助、教室の準備、プログラム実施の指導・支援、子どもの安全管理

謝礼 700円/1時間

申・問直接又は電話で子育て支援課へ。

☎63-5005 ☎23-2239

自衛官募集案内

| 募集種目               |           | 応募資格<br>(年齢は令和6年4月1日現在)   | 受付期間             | 試験期日                                     |
|--------------------|-----------|---|------------------|--|
| 幹部候補生(一般・飛行)(第1回)  | 大学卒業程度試験  | 22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の人)          | 3月1日(水)～4月14日(金) | 一次試験<br>4月22日(土)・23(日)<br>※23日は海・空飛行要員のみ |
|                    | 大学院卒者試験   | 20歳以上28歳未満の人(修士課程修了者等(見込含))                                       |                  | 一次試験<br>4月22日(土)                         |
| 幹部候補生(歯科・薬剤科)(第1回) | 専門大卒(見込含) | 20歳以上30歳未満の人  | 2月1日(水)～6月8日(木)  | 6月23日(金)                                 |
|                    | 薬剤科       | 20歳以上28歳未満の人  |                  |  |
| 医科・歯科幹部            |           | 医師・歯科医師の免許取得者   |                  |  |
| 一般曹候補生(第1回)        |           | 18歳以上33歳未満の人(32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人)                       | 3月1日(水)～5月9日(火)  | 一次試験<br>5月19日(金)～28日(日)<br>のうち指定する1日     |
| 自衛官候補生             |           |   | 通年               | 受付時にお知らせ                                 |
| 予備自衛官補(一般・技能)      |           | 一般: 18歳以上34歳未満の人<br>技能: 18歳以上で国家免許資格等を有する人(資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満) | 1月10日(火)～4月6日(木) | 4月8日(土)～23日(日)<br>のうち指定する1日              |

採用説明会のお知らせ

入間地域事務所、川越募集案内所では、随時進路相談・自衛官採用説明を実施しています。

☎防衛省自衛隊入間地域事務所 ☎04-2923-4691

自衛隊埼玉地方協力本部HP(埼玉地本で検索してください)

市ホームページ  
バナー広告募集

バナー広告用の掲載枠を設置しています。バナー広告とは市ホームページに企業広告の画像を掲載し、市と広告主のホームページをつなげるものです。会社やお店のPRにぜひご利用ください。

月額広告料

| 掲載期間   | 割引率 | 広告掲載料(月額) |
|--------|-----|-----------|
| 1～5か月  | なし  | 15,000円   |
| 6～11か月 | 5%  | 14,250円   |
| 12か月   | 10% | 13,500円   |

掲載期間 1か月単位(最長12か月)

アクセス件数 月約65,000件(令和元～3年度実績)

※トップページのみアクセス件数です。

申・問直接、郵送又は☎で☎355-8601

松葉町1-1-58広報広聴課へ。

☎21-1410 ☎22-7799

☎HMY003@city.higashimatsuyama.lg.jp

※申込書は、市HPからもダウンロードできます。



市HP



広報広聴課☎