



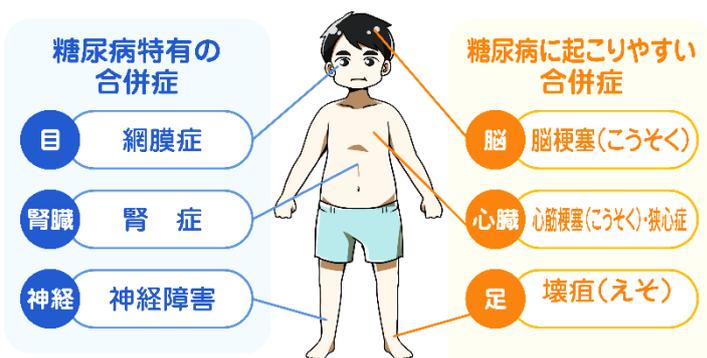
食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

血糖値が気になりませんか？

市内の『糖尿病・血糖値が高めの人』の割合は県内他市町村よりも多い状況です。これを読んでいるあなたも血糖値を気にしている1人ではありませんか？

糖尿病は痛くもかゆくもない病気ですが、**本当に怖いのは血糖値が高いことで起こる合併症**です。

市では、そんな糖尿病の合併症を予防するために様々な取り組みをしています。



知っておきたい「糖尿病」～やさしく学ぶための第一歩～
新潟県健康づくり財団 発行

* 糖尿病予防教室

食べたら 動く！



～糖尿病予防教室の風景～

健康運動指導士の小島先生を講師にお招きしました。

市では糖尿病予防教室を平成 22 年から開始し、これまでに約 260 人の方が参加しました。

教室は、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、歯科衛生士による 4 回コースの講話とグループワークを中心に、生活の振り返りや健康目標についてを楽しく話しながら考えていきます。

平成 30 年度の教室に参加した方からは、「食後に足踏みを 100 回、朝食と夕食後にする」「おやつは 3 時だけ食べることにする」など、次の健診に向けた様々な生活改善の目標が聞かれました。

* 朝ごはんには 野菜のおかず ありますか？

糖尿病予防教室で参加者の食事の様子をうかがうと、野菜などの繊維質が不足していました。特に、糖尿病予防で大切とされている『朝食』に野菜の不足が目立ちました。また、市で行った中学生への食事調査でも野菜摂取量は 1 日 240g 程度で不足が問題でした。

血糖値のためには、**野菜を小鉢料理で 1 日 5 皿程度**を目安に食べましょう。



糖尿病予防のためのクッキング教室

開催しました！

2月25日に京和荘で、糖尿病の予防を目的にした料理教室を食生活改善推進委員さんの協力をお願いいたしました。今回の教室は市で行われている糖尿病予防教室に参加された方の再学習の場としてらおうと、予防教室を修了された方に案内し、当日は教室修了者の方他16名の参加で開催しました。

はじめに「血糖値を上げない食生活〇×クイズ」を皆さんで行い糖尿病を予防するための食生活について考えました。



調理実習では、血糖値を上げないために大切な「主食、主菜、副菜」をそろえたバランス献立を、みんなで作りました。実際に「作って」「見て」「食べる」ことで、バランス食のイメージがしやすくなります。

血糖値をコントロールするために大切な「ごはん」は自分に必要な量を量って盛ってもらいました。



今回の教室で学んだことをこれからの食生活に取り入れてもらいたいです。

歩いて！歩いて！糖尿病予防

血糖値が高めな方のためのウォーキング講座

3月6日に運動普及員会主催によるウォーキング講座が44名の方の参加で開催されました。講師に長岡造形大学非常勤講師の篠田浩子氏を招き、生活習慣病予防に焦点を絞った「歩き方」について学びました！講義では、空腹の状態での激しい運動を行った後にお腹いっぱい食事をして休む



“お相撲さんパターン”は食後高血糖を招いてしまう良くないパターンと注意があり、急激な血糖値の上昇を抑えるためには、必ず食べた後に運動することが大切で、「寝る」→「食べる」→「動く」が正しい順番との話がされました。

他にもウォーキングなどの有酸素運動を続けると体中に毛細血管が増え、体の隅々まで血液が行き渡り、代謝が促進されて疲れが残らない体に変化していくというお話や、効果的にカロリーを消費するための正しいウォーキングフォームを作るための関節の使い方の紹介などもありました。



実技も交えたわかりやすい指導で、参加者の方も一生懸命「正しい歩き方」に取り組んでいました。

※この記事に関する問い合わせは 健康推進課健康づくり係まで 電話 62-2510 内線 2623

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッドリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランズワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等)を随時募集しています。(問合せ:健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)

