

# 食育通信 7月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成 27 年 7 月 1 日発行  
担当：阿賀野市健康推進課  
健康づくり係  
電話：0250-62-2510  
内線 637

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

## 糖尿病予防のための食事について

市の健康課題の1つに『糖尿病』対策があります。市の健診結果を見ても糖代謝異常が微増傾向です。透析になる方の36%が糖尿病性腎症が原因となっています。市では、重症化予防対策として、軽症のうちに生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすために糖尿病予防教室を4回コースで開催しています。今回は糖尿病予防教室でお話した食事についてお伝えします。



### ◎食事の基本

- 主食** (ごはん・パン・麺)
- 主菜** (肉・魚・卵・大豆製品等)
- 副菜** (野菜・海草・きのこ)

の揃った食事を心がけましょう。  
1日3食均等(量)に食べましょう。



### ◎食べる順序はまず「野菜」から

野菜に多く含まれている食物繊維には吸水・吸着作用があり、食後の急激な血糖値上昇を抑えてくれます。また、コレステロールの上昇抑制、便通をよくする効果も期待できます。食事のはじめに野菜(1皿程度)を食べることで、糖の吸収が遅くなります。

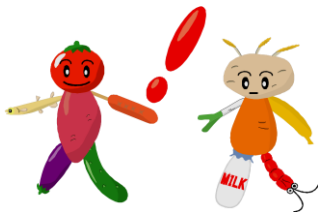


### ◎「ダブル炭水化物」の組合せは避けましょう

うどん+おにぎりといった炭水化物に偏った食事は、血糖値を急激に上昇させます。

### ◎間食する時のルールを決めよう

砂糖や甘い飲料は消化吸収が早く、急激に血糖値を上げます。買うときは、栄養成分表示を参考に低カロリーなものや食べる分だけ買い、夕食後・寝る前の飲食は控えましょう。菓子パンも意外に高カロリーなので、要注意です。『食べたら動く』を心がけましょう。



ひとの体は食べたものから作られます  
あなたの体は、何で出来ていますか？

※この記事に関する問い合わせは、  
健康推進課 成人係へ 電話 0250-62-2510 (内線 612)

## 7月よい市の集団健診が始まります

健診を受けて、自分自身の身体について知りましょう。昨年度はがん検診の受診者数が若干増え、がんの発見数も増加しました。申込みがまだの方は随時受付けていますので、健康推進課・成人係(Tel62-2510・内線621)にご連絡ください。



### 「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・レストランワソレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、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を随時募集しています。

… 毎月 19 日は食育の日 毎年 6 月は食育月間 …