

原因を知り
予防しよう！

糖尿病について知ろう！

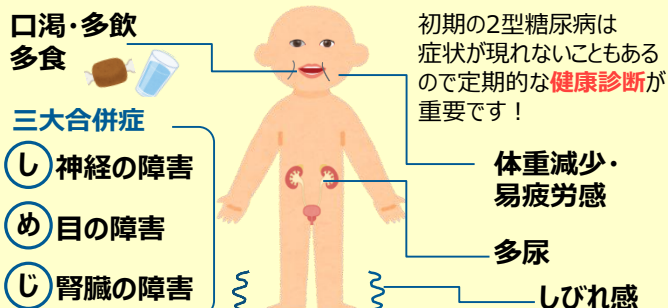
糖尿病ってどんな病気？

私たちは食事をすると、一時的に血糖値が高くなります。
すい臓から血糖値を下げる「インスリン」というホルモンが分泌されることで時間とともに正常値に戻りますが、このインスリンの分泌が減少したり、インスリンの効きが悪くなったりすると**高血糖状態が続いてしまいます**。これが糖尿病です。

1型糖尿病と2型糖尿病の違い

	1型糖尿病	2型糖尿病
発症年齢	若い人に多い	中高年に多い
体型	やせ型の人が多い	やせ型の人もいますが、 肥満の人が多い
原因	【自己免疫・遺伝】 インスリンがほぼ出なくなる	【生活習慣・遺伝】 インスリンが出にくい・効きにくくなる

どんな症状や合併症があるの？



糖尿病にかかりやすい人はどんな人？

- ☐ 家族に**糖尿病**の人がいる
- ☐ **肥満**
- ☐ 運動不足
- ☐ 過度の飲酒

左の項目に当てはまった方は食事や生活習慣を見直しましょう！

参考文献：MSD,患者さんのための糖尿病ガイド/オムロン,糖尿病ってどんな病気？/オムロン,怖い！3大合併症/オムロン,糖尿病になりやすいタイプは/オムロン,症状から早期発見する

血糖値を上げにくくする食事のポイント

血糖値を上げにくい食べ方

早食いをするとうすリンの働きが間に合わずに食後血糖値が急上昇しやすいので、**ゆっくりよく噛んで食べましょう**。
また、食べるときは**ベジファースト**がおすすめです。食物繊維が豊富な野菜から食べ始め、**炭水化物は最後に食べる**ようにすると急激な血糖値の上昇を防ぐことができます。もし、「野菜を先に食べるとお腹いっぱいになって他が食べられなくなってしまう」という場合は、**肉や魚などのたんぱく質から食べ始めてもよいでしょう**。

GI値の低い食品を選ぼう！

GI値とは、食後血糖値の上昇度合いを示す指標で、**GI値が高い食品ほど血糖値を上昇させやすい**と言えます。炭水化物は血糖値を上げやすいというイメージがあるかと思いますが、玄米など精製されていない食品は、GI値が低く血糖値の上昇が緩やかです。こうした食品をうまく取り入れましょう。

	GI値が高い食品例	GI値が低い食品例
穀類	精白米、食パン、うどん	玄米、ライ麦パン、全粒粉パスタ
野菜	じゃがいも、にんじん	トマト、キャベツ、大根、たまねぎ、レタス
果物	スイカ、パイナップル	いちご、りんご、オレンジ

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



糖質を控えている人は、間食を摂ったらだめなの？

いいえ、そんなことはございません。食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をすること、**1日の栄養素の不足が補えるような種類**を選ぶことが大切です。間食は**1日200kcal以内**が適量だと言われています。



管理栄養士

間食の糖質量

食品名	糖質量	1回量	カロリー
どら焼き	50.0g	1個 (90g)	256kcal
バナナ	23.3g	1本 (200g)	103kcal
シュークリーム	17.7g	1個 (70g)	160kcal
プリン	14.7g	1個 (100g)	126kcal
プレーンヨーグルト	3.9g	1個 (80g)	50kcal
アーモンド	0.7g	5粒 (6g)	36kcal
チーズ	0.2g	1個 (18g)	61kcal

日本調剤 認定栄養ケア・ステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設です。管理栄養士が健康で充実した生活を送れるようサポートします (全25店舗)。



参考文献：e-ヘルスネット,間食のエネルギー (カロリー) /女子栄養大学出版部,糖質の早わかり

参考文献：オムロン,食後高血糖を抑える「セカンドミール効果」って何？/オムロン,食後高血糖と隠れ糖尿病/大塚製薬,GIについて学ぼう/大塚製薬,血糖値とGIの関係性

日本歯科医師会は、「**8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう～**」を推進しています。その一環として、11月8日を「**いい歯の日**」としています。歯の健康を保つことは健康寿命の延伸にも繋がります。**3～6カ月に1度は歯科で定期検診を受けましょう。**

正しい歯の磨き方

歯磨き1回につき3分以上、1カ所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きをしましょう。歯を磨くときには次の3つのポイントを抑えておきましょう。1日3回「食べたらず歯磨き」の習慣を付け、細菌と歯垢を取り除くことが大切です。

毛先を歯の面に当てる



歯ブラシの毛先を
歯と歯茎の境目、
歯と歯の間にきちんと当てる。

鉛筆もちで磨く



歯ブラシの毛先が広がらない
程度の力で磨く。

力を掛けすぎない
ようにしましょう。

小刻みに動かす



5～10mmの幅を目安に
小刻みに動かし、
1～2本ずつ磨く。

仕上げの**デンタルフロス**
の使用は歯垢の除去を
助けます。

舌を磨くときのポイント

舌の汚れを落としたいときは、
水に濡らしただけの歯ブラシ、
または**舌ブラシ**を使いましょう。
奥から手前へと、全体的に
磨くようにしましょう。



歯ブラシの毛先の種類

やわらかめ

歯肉への当たりが優しく、**歯肉が敏感な人や歯肉から出血が見られる人でも安心して使用できます。**
歯の汚れの落としやすさは「ふつう」より劣るので、丁寧な歯磨きが必要です。

ふつう

一般的な固さで、**効率よく歯の汚れを除去**できます。

かため

やわらかめ・ふつうの歯ブラシと比較すると、**歯の汚れが落ちやすい**です。
しかし強い力で磨いたり大きく動かしたりすると、歯肉を傷つける恐れがあるため、磨き方に注意が必要です。

参考文献：日本口腔保健協会、11月8日は「いい歯の日」/クリニック、正しい歯の磨き方/カッパ歯科クリニック、口臭を減らす！舌磨きの6つのポイント

おすすめレシピ～低糖質編～

ヘルシーポテトサラダ



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	61 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	2.9 g
炭水化物	7.0 g
(糖質)	5.8 g
食塩相当量	0.2 g

【材料 (2人分)】

カリフラワー	50g	A	マヨネーズ	小さじ 1・3/4
じゃが芋	50g		カッテージチーズ	小さじ 2
人参	10g		酢	小さじ 1
きゅうり	20g		粒マスタード	小さじ 1/2
玉ねぎ	4g			

糖質が高めのポテトサラダも、ひと工夫するだけでヘルシーな一品に仕上がります♪
カロリーを抑えつつも、しっかり味のポテトサラダです！

【作り方】

1. カリフラワーは小房に分け、やわらかくなるまで熱湯でゆで、ザルに上げて、フードプロセッサーにかける。
2. じゃが芋はひと口大に切り、熱湯でやわらかくゆでてつぶしておく。
3. 人参はいちよう切りにしてサッとゆで、ザルに上げる。きゅうりは小口切りにして塩水（分量外）につけ、しんなりしたら水を絞る。玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
4. Aを入れて混ぜ合わせる。1.2.3を加え、器に盛りつける。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病の方は歯周病になりやすいことが分かってきました。一方で、歯周病は体の中で血糖値を下げるインスリンを効きにくくします。そのため、糖尿病が発症・進行しやすくなります。

そして最近の研究では、歯周病の治療をきちんと行うと血糖値が改善することも分かっています。歯科での定期健診は重要です。

気になる方は、薬局スタッフにお声掛けください！



日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

