

栄養だより

2009年
皐月(さつき)

5月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

新しい生活にも慣れてきたでしょうか？ 疲れもそろそろ出始める時期です。
朝・昼・夕の食事を規則正しくとり、毎日元気に過ごしましょう。



糖尿病の現状を皆さん、ご存知ですか？



「平成19年国民健康・栄養調査—厚生労働省」によると、全国で糖尿病が強く疑われる人は約890万人、糖尿病の可能性が否定できない人は約1,320万人、合わせて**2,210万人**であると推測されています。これは、**40歳以上で5人に1人が糖尿病の可能性**があるということです。生活習慣を見直し、現在の状況を改善していきましょう。

さあ、まずは食事からです！！

野菜はたっぷり食べましょう。



350g

緑黄色野菜は
1日120g以上
とりましょう!!

太りやすい
食品は控
えましょう!!



ゆっくりよく噛んで食べましょう。



不規則な食事、
早食いはやめま
しょう!!

甘いもの・油っぽいものは 食べ過ぎに気をつけましょう。

引用:厚生労働省健康局・生活習慣病ホームページから

このほかにも、何か自分でできることを見つけたら、そこから始めていきましょう！！

アントシアニンパワー



紫色の色素・アントシアニン。ナスやブルーベリーに含まれることは有名ですね。でも、そろまめにも含まれていることを、皆さんはご存知でしたか？

アントシアニンは、疲れ目を改善し、視力を向上してくれる作用があります。しかし、その効果は、作用してから24時間後に消失してしまいます。目や体に良いからといって、一度にたくさん食べるのではなく、**毎日少しずつ食べることが大切**なのです。

糖尿病との関係は？



糖尿病の怖さは、色々な合併症を引き起こしやすいことです。アントシアニンの持つ抗酸化作用や血管を保護する作用が、合併症のひとつ、糖尿病性網膜はく離などに予防効果があるのではないかとわれています。

簡単グリーンピース料理紹介

グリーンピースご飯 (4人分)

生グリーンピース.....40g
米.....400g
水.....600cc
酒.....小さじ1
食塩.....小さじ1弱

作り方

- ① お米をといで炊飯器に入れ、水を加えて30分以上吸水させる。
- ② ①に調味料を加えて混ぜ、洗ったグリーンピースをのせて、ご飯を炊く。
- ③ 出来上がったら、グリーンピースをつぶさないように混ぜ、盛り付ける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

