

糖尿病を予防しよう

糖尿病とは

血糖値が高くなる病気です。自覚症状はほとんどありません。血糖値が高い状態をそのままにしておくと、糖尿病になり、合併症を引き起こすことがあります。

糖尿病になる原因は

食べ過ぎ

とくに動物性脂肪のとり過ぎ



運動不足



飲み過ぎ



ストレス

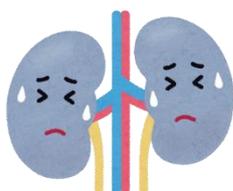


糖尿病の三大合併症は

網膜症



腎症



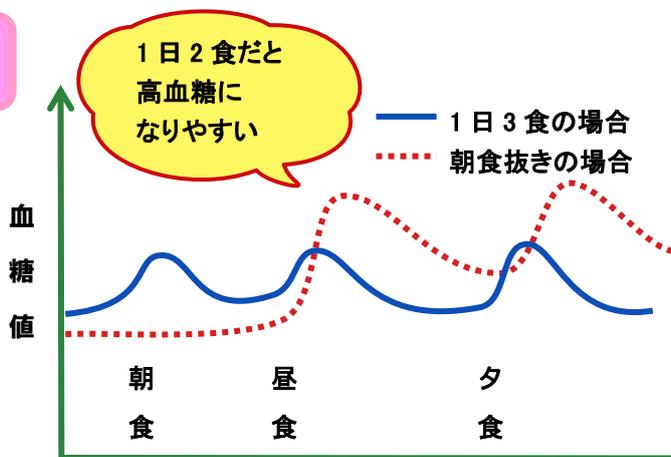
神経障害



糖尿病が進行すると、全身にさまざまな影響を及ぼします。左の合併症を放置してしまうと、最終的には網膜症から失明、腎症から人工透析、神経障害から足の壊疽が起こり切断などの恐れも出てきます。

肥満を防ぎ血糖値を下げるために！食生活の基本

- ◆ 食べ始めは野菜からにする
- ◆ ゆっくり食べる
- ◆ よく噛むことを意識する
- ◆ 一人前ずつ盛り付ける
- ◆ だらだら食べは、やめる
- ◆ 糖質+糖質の食事は、やめる
- ◆ 味付けはあっさりめ塩分は控えめに



野菜たっぷり、塩分控えめのおかずです♪ (食生活改善推進協議会のレシピより)

○キャベツケーキ (ミルフィーユ風スープ) 一人当たり 222kcal 塩分1.0g

<材料(4人分)>

キャベツ	500g
玉ねぎ	中1/2個
豚肩ロース(脂身なし)	320g
コンソメスープの素	4g
水	2~3カップ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

<作り方>

- ① キャベツは玉のままレンジで5分加熱し、水洗いしながら1枚ずつはがす。
- ② 玉ねぎは半分に切り、さらに5mm幅に切る。
- ③ 深めの鍋に、キャベツ(小さい方から)、豚肉を交互に重ねていく。
- ④ 別の鍋にAの水を入れて火にかけ、コンソメスープの素を加えてスープを作り③に入れる。(スープが材料にかかるくらいにする。水を足しても良い)
- ⑤ キャベツのまわりに玉ねぎを入れて落とし蓋をし、沸とうしたら弱火で15分くらい煮る。
- ⑥ 塩とこしょうを加え、パセリのみじん切りをふる。

