

緑の園ワンポイント栄養

糖尿病の予防について

残暑厳しい日が続いていますが、みなさんお変わりありませんか？
今回から数回にわたってシリーズで、みなさんもよくご存知の糖尿病についてお話していきます。

平成28年度の臼杵市の健康診断の結果を見ると、ほとんどの項目で大分県の平均を下回っていますが、「血糖」と「腎機能」の項目では、大分県の平均を上回っているという結果が出ています。

そこで今回は、糖尿病を予防するための食事についてのポイントを、いくつかご紹介します。

<食事で気をつけること>

◆三食きちんと摂る

→三食きちんと食事をし、生活リズムを整えましょう

◆バランスの良い食事を心掛ける

→食材の偏りが少ない食事を意識しましょう

◆よく噛んで食べましょう

→よく噛んで味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを抑えることが期待できます