

Q5. 会話しながらの食事が健康にいいってホント?

A.ホント

一人で食事をするとき早く食べてしまったり、食べ過ぎてしまったりします。会話をしながら時間をかけてゆっくり食事をとることがお勧めです。笑うことで血糖値が下がるという結果も出ています。



Q7. 食事の回数を減らすと痩せるってホント?

A.ウソ

食事の回数を減らし、まとめ食べをするると逆に太る原因になるといわれています。また、就寝前に食べると消費がなかった糖が肝臓にたまり、太る原因になります。夕食から朝食までは、10時間は空けるようにしましょう。

Q8. 糖尿病の目安が自分で簡単に分かるってホント?

A.ホント

自分の体格を知る体格指数BMIは $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で簡単に計算することができます。BMIが25を越えると肥満とされ、糖尿病などの可能性も否定できません。血液検査によるHbA1cと血糖値も重要ポイント。一度検査を受けることをお勧めします。

Q4. 野菜を先に食べると血糖値が下がるってホント?

A.ホント

食事をする際は、最初に野菜を食べることで糖の吸収が抑えられます。芋類などを除く、食物繊維の多い生野菜、海藻を先に食べるようにしましょう。糖分の入っていない野菜ジュースを飲むだけでも効果的です。

Q6. 運動は一日1時間続けないと意味がないってホント?

A.ウソ

3~4日間で合わせて1時間くらいの運動で大丈夫。家の中で簡単にできる柔軟体操や、腕を振りながら上下する踏み台昇降がお勧めです。上がった血糖値を下げるため、食後30分からの運動が理想です。



私がお答えします!

【特集3】

とう によ びょう 糖尿病のウソ?ホント?

正しい知識を身に付けて、糖尿病を予防しましょう。糖尿病になりやすい人とは? この予防って本当に正しいの? といった疑問に専門の先生が分かりやすく答えます。

【問】健康支援課 ☎29-5286

古賀総合病院 常務理事 名譽院長 栗林 忠信 さん

糖尿病とは?

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンが不足したり働きが悪くなったりすることにより、慢性的に高血糖になった状態のことです。血液中の血糖(ブドウ糖)は体のエネルギーになりますが、異常に増えた状態が続くと血管が傷み、合併症を引き起こす場合があります。

糖尿病は、進行するまで症状が出ないため発見が遅れがちです。普段から意識をもって生活し糖尿病を予防しましょう。

【糖尿病の合併症】

腎症、網膜症、神経障害が進行し、透析、失明、下肢切断など重大な事態になりかねません。また、心筋梗塞や脳卒中も起こりやすくなります。

Q1. 宮崎県には糖尿病の人が多いってホント?

A.ホント

宮崎県の糖尿病患者数は全国で男性第11位、女性は第3位。車での移動が多いことによる運動不足や、アルコールの摂取量が多く、肝臓の代謝が悪くなることなどを原因に糖尿病になる可能性が高くなっています。



Q3. 子どもや若い人は糖尿病にならないってホント?

A.ウソ

若いからといって安心はできません。宮崎県は「お菓子の購入率」全国第1位で、10歳女子の肥満率は全国第1位、男子は第2位になっています。原因は、糖や塩分などの摂取量に対する運動や野菜の不足が考えられます。

Q2. ゆっくり食べると血糖値が上がらないってホント?

A.ホント

急いで食事をする時、血糖値を下げる「インスリン」の分泌が血糖値の上昇に間にあわず、糖尿病になりやすいといわれています。一回の食事に20~30分程度は時間をかけ、一口30~50回かむことを心掛けましょう。



糖尿病早期発見の第2ステップ「HbA1c」については、次のページをチェック!

健康支援課 主査 米澤 真理子

イベント情報

世界糖尿病デー in 宮崎 2015 市民公開講座

スロージョギング健康法や食事療法、健やかおとなメニューの紹介などを行います。村上三弦道の世界糖尿病デーをテーマにした音楽公演もありますので、ぜひお越しください。入場無料、事前申込不要です。

■日時: 11月14日(土) 13時30分~16時30分

■場所: 宮崎市民文化ホール