

『全世界で団結して糖尿病による脅威を減らそう』と、毎年11月14日に糖尿病の予防・早期発見・治療についての啓発活動が推進されています。熊本でも、繁華街におけるパレードやイベントが開催され、熊本城や天草キリシタン館がブルーにライトアップされます。




## 糖尿病のかかりやすさチェック (チェックが多い方ほど注意が必要です)

項目	チェック	項目	チェック
40歳以上である		脂っこい物が好き	
太っている、年々体重が増加している		野菜や海藻類をあまり食べない	
家族や血縁者に糖尿病の人がいる		外食をよくする	
朝食を食べない		飲酒量が多い	
食事時間が不規則		ストレスがたまっている	
ジュースや缶コーヒーをよく飲む		運動不足である	
甘い物やせんべいなどをよく食べる		妊娠中に血糖値が上がったことがある	

### 高血糖を防ぐ

## 食事のポイント

- ベジタブルファーストでよく噛んで食べよう  
野菜から先にゆっくりよく噛んで食べ始めると糖質の吸収が穏やかになり高血糖を防ぐことができます。サラダや野菜スティック、温野菜などがおすすめです
- 糖質の重ね食いは避けよう  
うどん+おにぎり、パスタ+パンなど 
- 食事は抜かない、夕食は21時までにすませよう  
※嗜好品(飲酒や間食)は控えめに、こまめに動きましょう

## 白身魚とあさりのスープ 1人分 156kcal

白身魚	4切	水	800cc
酒	大さじ1	あさり(殻付き)	1パック
塩	少々	塩	適宜
昆布	10cm	小ネギ	少々

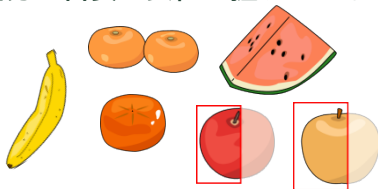


低エネルギーの食べるスープ  
野菜をいれてもおいしいですよ!!

- アサリは砂抜きする
- 昆布は分量の水につけておく
- 白身魚に酒と塩をふり、グリルで焼く  
(下味をつけて焼くことで煮崩れを防ぎ、風味をつけることができる)
- 2を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、白身魚とあさりを入れて煮る  
※あさりからだしが出るので、味を見て足りなければ塩で調味する
- 器に盛りつけ、小ネギをのせる

## 果物の目安

一日分の目安は女性の握りこぶしサイズ



## ウォーキング何分?



体重 60kg g の場合



ご存知ですか?

## ブルーサークルメニュー

ブルーサークルメニューは、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの持病をもった患者さんや健康に気をつけたい方に、安心して外食を楽しんで頂けるように開発されました。熊本県栄養士会のホームページからご覧いただけます。すべて 600kcal 未満、塩分 3g 以下のメニューです。食事のバランスや量、味付けの参考に食べてみませんか?