



その一口、本当に必要ですか？ 糖尿病予防は食事が大切！

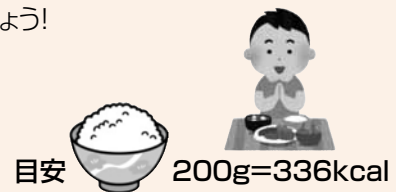
Ⅱ型糖尿病予防のためには、暴飲暴食を控え、肥満予防、運動不足を解消することが大切です。このためには、自分にあった食事を知って守ることが重要となってきます。以下を参考に、糖尿病を予防しましょう。

①あなたにあった食事量を守ろう！

自分にあった食事量をとることで、肥満予防となり、インスリン効果が上がります！

肥満(特に内臓脂肪型肥満)によって、血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、血糖値が高くなりやすくなります。逆にインスリンが働きやすい環境(非肥満、筋肉体質)では、血糖値は高くなりにくくなります。適正体重に近づけて、血糖値の上がりにくい体作りをしましょう！

	1日の必要エネルギー目安
成人男性	1400～1800kcal
成人女性	1200～1600kcal



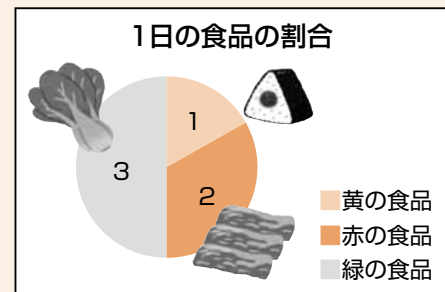
※上記エネルギーは、一般的な体格による目安量です。

※普段買っている多くの食品にはエネルギー表示がされています。ぜひ確認してみましょう！

②バランスのよい食事をとろう！

バランスのよい食事とは、「黄の食品」、「赤の食品」、「緑の食品」を1食に揃え、黄:赤:緑=1:2:3の割合でとることが薦められています。

	食品の例	働き
黄の食品	ご飯、パン、麺、 いも類	エネルギーになる
赤の食品	肉、魚、牛乳、大豆、 卵	血、肉、骨になる
緑の食品	野菜、海草、キノコ、 果物	身体の調子を整える



※果物は食べ過ぎると、カロリーが高いため、1日200g程度を目安にしましょう。

※朝食は1日をスタートさせるために必要なエネルギー源となります。しっかり食べましょう！

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871



節電に取り組みましょう！

夏は電力消費が多くなる季節です。特に、平日の午前9時～午後8時の電力供給が厳しい状況になると予想されています。大切な電気エネルギーを守るため、節電に協力してください。

◆家庭や職場でできる節電

- ・こまめに消灯する
- ・使用していない電化製品の電源プラグを抜く
- ・テレビは見たい番組が終わったら消す
- ・冷房中の室温は28℃とする
- ・エアコンのフィルターを掃除する
- ・電球をLED電球に換える など

◆市役所で取り組んでいる節電

- ・冷房中の室温は28℃とする
- ・職員のエレベーターの原則使用禁止
- ・蛍光灯の間引き
- ・毎週水曜日は「節電デー」とし、残業を控える など

