

11月14日は「世界糖尿病デー」

国連が正式に認定している「世界糖尿病デー」には、160か国が参加し、世界中で糖尿病予防や治療継続の重要性について周知するキャンペーンが行われています。

糖尿病とは？

インスリンの作用不足や作用低下により、血液中の血糖値が高い状態（高血糖）が続く病気で、高血糖が続くと、全身のいたるところで血管を傷つけ、血管が詰まったり破れたりすることで、さまざまな合併症を引き起こします。



高橋 博子 保健師

Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その133

今月のお料理 ルーを使わずに手作り♪ 手作りトマトカレー

今回は、トマトの酸味がさわやかで、スパイシーな手作りトマトカレーのご紹介です。小麦粉やじゃがいもを使わずに作ることで、糖質を控えめにしたい方にもおすすめです。さらに、鶏肉はささ身、むね肉（皮無し）を使えば、脂質を抑えることができ、エネルギーが控えめになります。また、トマトは缶のものを使えば、季節を問わず気軽に使えて、便利です。



One Point Advice

お好みで、焼いた野菜を添えて♪
エネルギー（1人あたり）：約431kcal
塩分：約1.2g

【材料（4人分）】

- 玉ねぎ … 1個
- にんじん … 小1本
- オリーブオイル … 小さじ2
- にんにくすりおろし … 小さじ1/2
- 生姜すりおろし … 小さじ1/2
- カレー粉 … 小さじ1
- 鶏胸ひき肉（皮無し） … 240g
- 雑穀ごはん … 1人約100g
- 水 … 340ml
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ1
- トマト缶 … 260g
- カレー粉 … 大さじ1・1/2
- プレーンヨーグルト … 大さじ2
- ケチャップ … 大さじ1・1/2
- ウスターソース … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1
- ローリエ … 1枚

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。にんじんはすりおろす。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、しょうが、にんにく、カレー粉を入れて、香りがでたら肉を入れて軽く炒める。
- ③ 肉に火が通ったら①を加え、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ④ Aを加えて軽く煮込む。
- ⑤ Bを加えたら弱火で20分くらい煮て、焦げないように時々混ぜる。
- ⑥ お皿にご飯、完成したカレーを盛りつけたら完成。



Health

重症化を防ぐために

糖尿病になる時は、ある日突然血糖値が高くなるわけではありません。毎年きちんと健診を受け、血糖値が慢性的に高くなっていることを早い段階で見つけ出すことが糖尿病予防の第一歩となります。

そして健診で血糖値が高いことが分かれば、迷うことなく速やかに病院を受診しましょう。また、治療を中断しないことも肝心です。早い段階で治療を始めれば、食事や運動療法だけで済みますが、治療が遅れると、毎日自分でインスリンの注射を打つなど負担が大きくなります。病気のこと、自分の身体の状態をしっかり理解し、糖尿病の重症化を防ぎましょう。

Calendar

Health November Calendar

11月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
1日	鶯殿地域交流センター（午前10時～11時）
8日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
15日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
21日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
22日	井田公民館（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

2・9・16・30日 鶯殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）

◆ 筋力運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

2・9・30日	保健センター	（午後0時30分～2時30分）
12・26日	大里多目的集会施設	（午前9時30分～11時）

※ 要予約：詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間
13日	7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分）
25日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

※ 要予約：詳しくは、保健センター（☎32-3700）まで。

11月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
4日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
11日	谷地内科	☎(23)3088 内科
18日	まじょうクリニック	☎(29)7800 内科
23日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
25日	味八木胃腸科	☎(21)5610 外科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その153

今月のテーマ

糖尿病とお口の健康

糖尿病患者さんは、全身の免疫力が低下しているため、お口の中の感染症である歯周病やむし歯などにかかりやすく重症化しやすくなるといわれています。また、尿の量が多くなるため、体の水分が不足し、お口の中が乾燥しやすくなります。お口の中が乾燥すると不快だけでなく、唾液の持つ抗菌作用や自浄作用も低下してしまいます。その結果、細菌や真菌が繁殖し、口臭、口内炎、むし歯、歯周病、口腔カンジダ症などにかかりやすくなります。このようなお口のトラブルを予防するためには、糖尿病の治療だけでなく、日ごろから正しいお口のケアを行うことが大切です。毎食後の歯みがき、入れ歯のお手入れ、よく噛んで食べる習慣など、毎日のお口のケアに加えて、半年に1度はかかりつけの歯医者さんで定期健診を受けましょう。お口の健康を維持することが、良好な血糖コントロールにつながる可能性があります。お口を「清潔」に保ち、健康を維持しましょう。

歯を大切にしようね♪

竹田 仁香 歯科衛生士

