



今月のテーマ

11月14日は「世界糖尿病デー」

9人に1人のリスク「糖尿病」

世 界の糖尿病患者は増加を続けており、現在では成人9人に1人に相当する5億8,900万人に達しています。

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンはすい臓から



出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

糖尿病の初期症状を放置すると合併症のリスクが高まる

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、発症しても気付きにくいのが特徴です。血糖値が高い状態が続くと、全身の細かい血管が傷つけられて炎症を起こし、放置するとさまざまな合併症を引き起こし、全身の臓器に影響をおよぼします。

また、著しく高い血糖値は、それだけで意識障害や昏睡などを起こすことがあります。糖尿病は気付かないうちに進行してしまつため、日ごろからの健康診断や定期的な血糖値チェックが大切です。

自己管理が予防の第一歩

糖尿病を予防するうえで大切なのは、食事や運動、体重管理など日常生活を意識してコントロールする「自己管理」です。次のことを心がけ自己管理を徹底しましょう。

①食事の自己管理

麺類とごはんなど炭水化物の重ね食を避け、よく噛んでゆっくり食べましょう。

また、間食もお菓子よりも果物やナッツなどの食品を選びましょう。

②運動の自己管理

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動に加え、腕や脚などの筋肉を鍛える筋トレも取り入れましょう。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その217



今月のお料理

塩分控えめ♪

じゃがいもと豆のツナサラダ



今回はあつさり味のじゃがいもと豆のツナサラダのご紹介です。

味付けはシンプルですが、ミックスビーンズが入るので食感と食べ応えが増して、いつものポテトサラダとは違った1品になります。

豆にはビタミンB群やカリウム、マグネシウムなどが多く含まれ、ビタミンB群は疲労回復や皮膚を健康に保つ働きがあり、カリウムには塩分を外に出す働きがあります。



One Point Advice

隠し味に粉チーズを入れるのがポイント♪

エネルギー（1人あたり）：約111kcal
塩分：約0.5g

【材料（2人分）】

- じゃがいも … 100g
- ツナ水煮缶 … 30g（1/2缶）
- A** ミックスビーンズ … 30g
- プレーンヨーグルト … 50g
- 粉チーズ … 10g
- 塩こしょう … 少々

【作り方】

- ① じゃがいもは適当な大きさに切り、水にさらした後、ザルにあげ、ゆでる。または電子レンジで加熱する。ツナは軽く汁気を切る。
- ② じゃがいもがやわらかくなったら、ボウルに移し、熱いうちに粉チーズを加えてつぶす。粗熱をとっておく。
- ③ ②に**A**材料を加えて混ぜる。
- ④ 塩こしょうで味をととのえる。

Calendar

Health November Calendar

11月の健康カレンダー

11月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
2日	すずきこどもクリニック 荒 坂 診 療 所	小児科 内 科
3日	まつうらクリニック	内 科
9日	くろしお耳鼻咽喉科 尾辻内科クリニック	耳鼻咽喉科 内 科
16日	みね内科クリニック 大 石 医 院	内 科 内 科
23日	くろしお耳鼻咽喉科 井 本 医 院	耳鼻咽喉科 内 科
24日	谷 口 ク リ ニ ッ ク	内・外科
30日	真 砂 小 児 科 相 野 谷 診 療 所	小児科 内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。
※ 相野谷診療所の休診日は11月28日（金）です。
※ まつうらクリニックは内科のみで15歳以上。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
27日	4か月児健診 午後1時15分～ 10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
20日	3歳児歯科健診 午後1時15分～

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
14日	育児・栄養・歯みがき相談 午前10時～11時
26日	子ども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ	
5・12・26日	きほう健康ぶらざ 午前9時15分～10時15分
7・14・21日	大里多目的集会施設 午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ	
5・12・26日	きほう健康ぶらざ 午前10時30分～11時30分
7・14・21日	神内福祉センター 午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)	
4・18日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)	
11・25日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
①5・19日	ピーアップシングウ 午前11時～午後1時
②12・26日	

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

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	
6日	きほう健康ぶらざ 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
13日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
19日	成川生活改善センター 午前10時～11時
20日	平尾井生産活動センター 午前10時～11時
26日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
27日	井田公民館 午前10時～11時
◆ スマイルヨガ	
7・14・21日	鶴殿福祉センター 午前10時～11時 午前11時15分～午後0時15分
◆ スマイルアップ体操	
①5・19日	神内福祉センター 午前10時～11時
②12・26日	

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きほう健康ぶらざ（☎29-3511）まで。