

11月14日は世界糖尿病デー

おうちで学ぼう栄養情報

糖尿病を予防するために毎日の食事を工夫しましょう

糖尿病は日本人男性の約5人に1人、女性の約10人に1人が強く疑われる、身近な病気です(令和元年国民健康栄養調査結果)。

予防のためには体重の管理や毎日の食生活の見直しが大切です。

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

まずは食生活セルフチェック

- 毎日お酒を飲んでいる
- 太っている。最近体重が増えた
- 1日1食または2食になることがある
- 早食い。よく噛まずに食べる
- 主食の重ね食べをする(例:うどん+おにぎり)
- 甘い炭酸飲料やジュースなどの清涼飲料水を飲む

1つでも当てはまれば要注意!

今日からできる! 糖尿病予防のための6つのポイント

1. 適正体重を保つ

糖尿病予防の第1歩は、肥満の予防改善です。まずは、BMI(体格指数)を計算して適正体重を知りましょう。

BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIの目標値 18~49歳 18.5~24.9
50~64歳 20.0~24.9
65歳以上 21.5~24.9

目標値と比べて多い場合は、食事や間食の量を控えたり、ウォーキングや家事などでできるだけ体を動かしたりしましょう。



2. 栄養バランスのとれた食事をとる

主食(ごはん・パン・麺)・副菜(野菜のおかず)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を組み合わせると栄養バランスが良くなります。

3. 食物繊維を摂取する

食物繊維には糖の吸収を遅らせて食後の血糖値の急上昇を防ぐ働きがあります。

野菜・キノコ・海藻を積極的にとりましょう。

4. ゆっくり食べる

食事はゆっくりと、1口につき20回程度よく噛んで食べましょう。満足感を感じるので、食べ過ぎを防げます。

5. 嗜好品は控えめにする

菓子・清涼飲料水・お酒などの嗜好品のとり過ぎは、急激な血糖値の上昇や肥満につながります。栄養成分表示を見て1日200kcalを超えない範囲で、とり過ぎないようにしましょう。

6. 食事を抜くこと(欠食)はしない

食事は1日3回規則正しくとりましょう。食事を抜くとかえって食べ過ぎや食事内容が偏る原因になります。

区ホームページ(おうちで学ぼう栄養情報)では詳しい資料をご覧になれます。

また、保健センター(11面上欄参照)では食生活相談を随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



区ホームページ

自宅でできる脳トレ講座!

生活の中に取り入れて、介護予防に役立てましょう。今回は、複数の動きで脳の血流をアップさせる「8421肩たたき」を紹介します。

【担当課】地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

- ①右手をグーにして、左肩を「1、2、3…」と声を出して数えながら8回たたき。手をかえ、左手をグーにして、右肩を8回たたき。



- ②右手をグーで左肩を4回たたき、左手をグーで右肩を4回たたき。

- ③右手をグーで左肩を2回たたき、左手をグーで右肩を2回たたき。



- ④右手をグーで左肩を1回たたき、左手をグーで右肩を1回たたき。

- ⑤最後にパチンと1回拍手で終わる。



童謡・唱歌の「うさぎとかめ」や「富士山」のリズムに合わせて行くと、頭と肩を楽しくスッキリさせることができます。

ものづくりって、エンターテインメント。

葛飾のものづくりを見て・遊んで・学べる かつしかライブファクトリー

事前申込制



かつしかライブファクトリーは、葛飾のものづくり文化をもっと多くの方に知ってもらいたい!という想いから生まれたイベントです。普段はなかなか目にする事のない工場内部を職人が案内する他、特殊機械を使った繊細かつ大迫力の作業風景の見学や、ワークショップで各社の技術を活かしたものづくりが体験できます。

【担当課】商工振興課

日程 11月27日(土)

【会場・内容・費用】右表のとおり

時間や対象、定員など、詳しくはかつしかライブファクトリーホームページをご覧ください。

【申込方法】11月6日(土)午前9時~18日(木)までにかつしかライブファクトリーホームページ(<https://www.katsushikalivefactory.com/>)の申し込みフォームで(多数抽選)。右下のQRコードからもアクセスできます。

【問い合わせ】

かつしかライブファクトリー実行委員会(株)ミヨシ内
☎03-3692-0662



▲ホームページ

会場(所在地)	内容	費用
坪川製箱所(東四つ木1-22-23)	段ボールで塗り絵ができるおうち型小物入れをつくろう	2,000円
アズ池田(奥戸1-16-9)	ミニ彫刻ペンでオリジナル真鍮トレイをつくろう	2,000円
ミヨシ(西新小岩5-19-14)	ライスレジンで作るしゃもじ成形体験をしよう	2,000円
海鴻社(西新小岩5-4-10)	水筒(ステンレスサーモボトル)に名前をレーザー刻印しよう	1,000円
山崎精工(東四つ木2-12-11)	真鍮のお香立てをつくろう	2,000円
新越精機(立石8-54-7)	多肉植物、苔などにピッタリ! アルミ六角形植木鉢を自分でつくろう	2,000円
長坂染革(堀切1-34-8)	ヌメ牛革を使って皮革染色体験をしよう	2,000円
立花製作所(小菅2-2-13)	オリジナル壁掛け時計をつくろう	3,000円

※他社とのコラボ企画や、予約不要で工場見学のみできる会社もあります。詳しくは、かつしかライブファクトリーホームページをご覧ください。