

# みんなの健康だより

令和5年11月号  
八尾市保健センター  
保健師

今月のみんなの健康だよりは、『糖尿病予防について』をお伝えします。

みなさんは知っていますか？八尾市民の約3人に2人は血糖値が高いことが分かっています(R元年度八尾市国民健康保険の特定健診結果より)。特定健診等の項目のうち、血液検査でHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6%以上の人は血糖値が高い人に該当します。血糖値が高い人に該当していないか、改めてご自身の健診結果を振り返ってみましょう。



血糖値が高いことが  
なぜダメなの？

答え



知らないうちに血管を傷つけています。詳しくは、みんなの健康だより令和5年4月号でお伝えしています。ぜひ見てくださいね！

暑かった夏も終わり、日中も涼しく、過ごしやすい季節になりました。秋はスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋とも言いますね。おいしい食材がたくさんスーパーに並びますが、少し血糖値を意識した食材選びをしてみませんか？



食事を摂ると血糖値は上がります

血糖値は主に食事に含まれる炭水化物の量によって変動します。食後に急激な血糖値の上昇を引き起こさないために、食品に含まれる炭水化物の量を知りましょう！！

炭水化物の量を知るには、食品の容器などに記載されている「**栄養成分表示**」を **チェック** ✓



缶コーヒーの種類で栄養成分表示を比べてみよう！



栄養成分表示 (100gあたり)
エネルギー38kcal
たんぱく質 0.6g
脂質 0.3g
<b>炭水化物 8.2g</b>
食塩相当量 0.09g

加糖

栄養成分表示 (100gあたり)
エネルギー20kcal
たんぱく質 0.7g
脂質 0.5g
<b>炭水化物 3.2g</b>
<b>糖類 2.0g</b>
食塩相当量 0.13g

微糖

栄養成分表示 (100gあたり)
エネルギー0kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
<b>炭水化物 0~1.0g</b>
<b>糖類 0g</b>
食塩相当量 0.05g

ブラック

加糖コーヒーから微糖コーヒーに変更するだけで

炭水化物 5.0g 減

微糖コーヒーからブラックコーヒーに変更すると

炭水化物 2.2g 減

## \*栄養成分表示をチェックするときのポイント\*

●栄養成分表示は○○gあたりや1個あたりなどの表記になっていることが多く、その場合食品全量の炭水化物量ではありません。例示の加糖コーヒーを1缶(185g)飲むと炭水化物量は15.2gになります。砂糖の量で考えると、スティックシュガー(1本3gの場合)約5本分の摂取と同じです！

●炭水化物の表示で、「糖質」や「糖類」と明記がある場合は、糖質や糖類の量をチェックしましょう！

炭水化物

食物繊維

糖質

糖類

←消化が速く急激に血糖値を上げてしまいます

11月14日から12月末までを八尾市糖尿病予防集中キャンペーンとして、糖尿病予防の取り組みを集中的に進めています。

### 血糖変動モニタリング(FGM)検査の参加者募集

**NEW** 大阪大学との協働事業

この検査では、上腕にセンサー(500円玉大の大きさ)を装着し、14日間の血糖値の変化を見ることができます。普段の生活で、食事や運動により、どれくらい血糖値の変動があるかを自分で確認し、生活習慣の見直しにつなげます。

対象者の条件: 八尾市民で、満40～69歳の方

令和5年度の健康診断等の結果より、HbA1cが5.6～6.4%の方

\*この他にも、持病等の条件がありますので、詳細はホームページでご確認ください。

申込期間: 令和5年11/1(水)～11/12(日) 定員: 30名(定員を超えた場合は抽選)



センサーの写真



### 八尾スマートライフ塾(糖尿病予防教室)

日時: 12月7日(木)、14日(木)、21日(木)の3日間の教室 午前9時45分～11時30分

場所: 保健センター 対象者: 40歳以上の八尾市民 定員: 30名(先着順)

内容: 12/7 医師「よく分かる血糖のしくみ」

12/14 管理栄養士「血糖値を上げにくい食べ方」

12/21 理学療法士「血糖値を改善する運動」

申込開始日: 令和5年11/1(水)～申込みには「八尾市電子申請システム」をご利用ください。



### 保健師・管理栄養士の活動紹介コーナー



健康づくり出前講座として、「フレイル予防」について、保健師・管理栄養士が講師を務めました。

地域の敬老祝寿式の中で、「オーラルフレイル予防」についての健康教育を実施しました。



## かんたん♪ 血糖コントロールレシピ

## 里芋のポテトサラダ



秋に旬をむかえる『いも類』。いも類は炭水化物が多いとされていますが、里芋はいも類の中では炭水化物量が少なく、カリウムを豊富に含みます。里芋のぬめりにより、ねっとりとした食感となり食べ応えも満点です。

栄養価 (1人分) エネルギー: 170kcal 炭水化物: 15.3g  
食物繊維: 2.8g 食塩相当量: 0.8g

### 材料(2人分)

里芋	3個
ほうれん草	1株
ベーコン	2枚
A マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
ブラックペッパー	少々

### 作り方

- ① ほうれん草は茹でて3cmほどに切り、水気をしっかりと絞る。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで弱火でカリカリになるまで焼く。
- ③ 里芋は皮をむいて流水でぬめりを取り、火が通りやすいよう適当な大きさに切って水から茹でる。
- ④ ③の里芋がやわらかくなったら、ボウルに取り出し粗くつぶす。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら①、②、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。