

青なぎ通信

2016.9.1 (第3号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧だ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

“食欲の秋” 旬のものを食べて上手に血糖をコントロールしましょう！

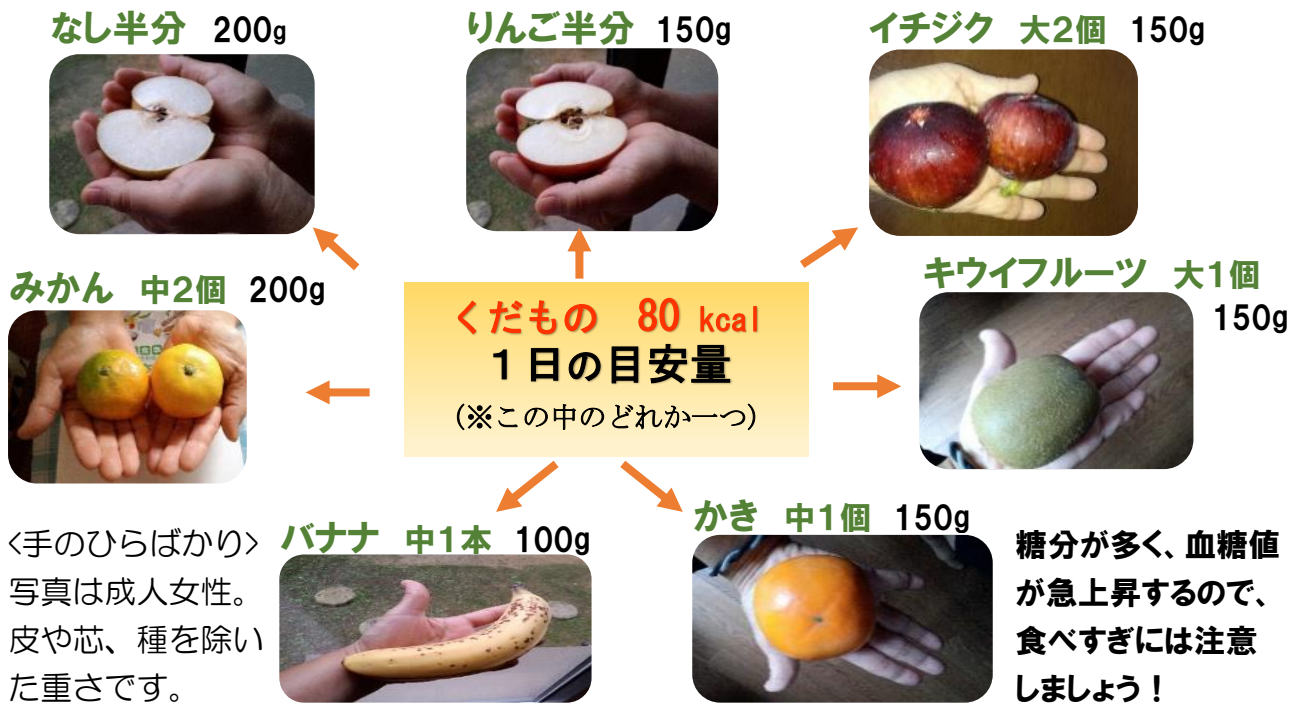
さつまいも (手のひらにのるくらい大きさ) とご飯 (100g) は同じカロリー(160キロカロリー)です。栄養素は炭水化物の群に入ります。

さつまいも 120g (手のひらサイズ) = ご飯 100g (茶碗7ぶん目) = さつまいもを食べたら主食(ご飯・パン・めん類など)はへらしましょう！

160 kcal



くだものは、ビタミン・ミネラルや食物繊維が含まれているので、どれか一つ **1日80キロカロリー程度** 食べましょう。1日の目安量を手のひらにのせてみました。(下図参照)



～秋から冬に向けて～ 感染症予防対策！

予防接種は、流行前に計画的に行いましょう。

*今年度、肺炎球菌ワクチン定期接種の対象者は、インフルエンザ流行前に接種をおすすめします。

普段から体調を整え、体力をつけておきましょう。

*休養・睡眠を十分とり、食事は1日3回、バランスよくとりましょう。

*秋は運動によって代謝を高めるために良い季節と言われています。

無理せずにウォーキング、筋トレを継続しましょう。

