

# 青なご通信

2017. 3. 1 (第5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

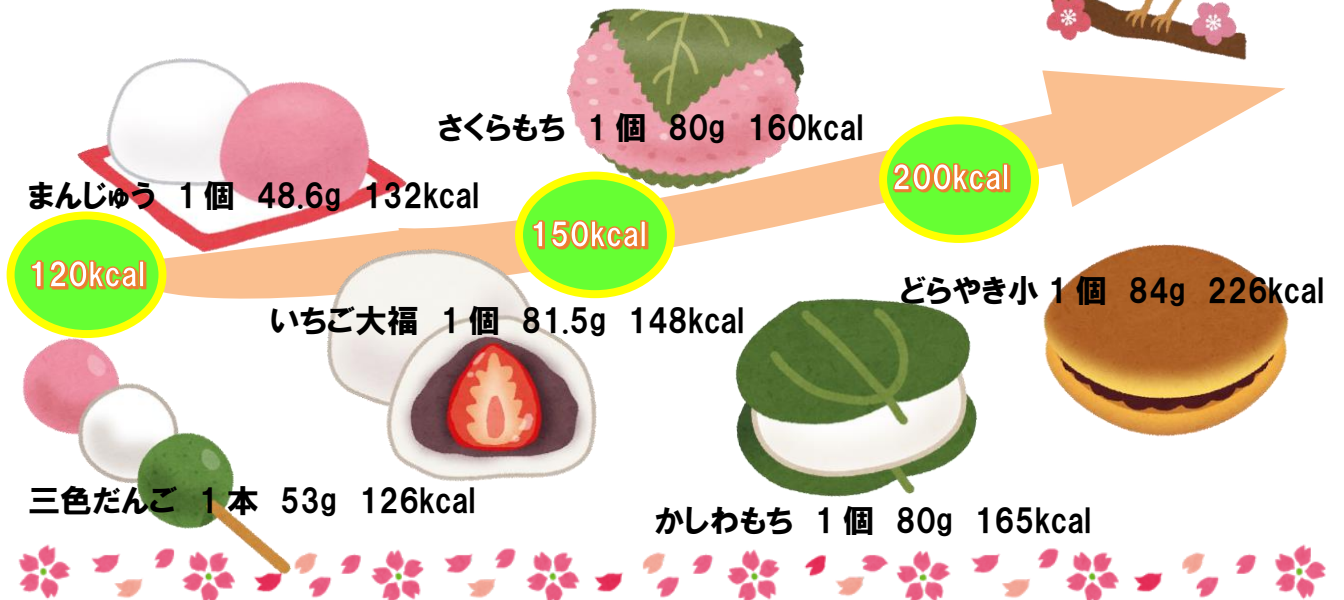
\*青なごとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

春は、お祭りやお花見、卒業式や入学式等、お祝い行事が盛りだくさん！お菓子を頂く機会が多くなりそうですが、**指示エネルギー量や、実際の摂取エネルギー量を確認**し、食べ過ぎに注意する等、ご自身の間食を今一度見直してみましょう。

## 間食する際の心がけ

- \*外箱や袋の裏にある栄養表示をチェック。
- \*大袋やお徳用は、食べすぎ注意！  
たくさん頂いた時は、おすそわけや冷凍を。
- \*就寝前や運動後の間食はやめよう。

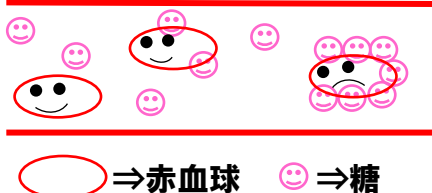
お餅のような甘いもち皮は、糖質がたっぷり！



## HbA1cについて

- \*赤血球中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖がくっついたものがHbA1c。
- \*糖尿病の診断および血糖コントロールの指標。
- \*採血時から、過去1~2か月の平均血糖値を反映。

◎糖尿病診断基準:6.5%以上



HbA1cが高いとは…  
⇒赤血球が、糖まみれになっている状態！

糖尿病川柳  
へモグロビン 上がった  
下がって また上がり  
甘い味 舌も数値も  
忘れない (晴)  
(春)