

他人事と思わずみんなでチェック

●健康相談

市では医師に確認しながら管理栄養士・保健師・看護師が健康相談を行っています。糖尿病と診断されていない人も相談できます。

申し込み 健康福祉課 ☎(67)8606

市民課 ☎(67)1760 内線715

●呉西圏域健康ポータルサイト「からだナビ」(R8.3月まで)

健診結果を入力することで、健康状態が確認できます。

●JADEC日本糖尿病協会

糖尿病や災害時の備えについてわかりやすく掲載されています。



当てはまる人は要注意!!

- ☑ ご両親が糖尿病をお持ちの人
- ☑ 健診結果 HbA1c 5.6%以上の人

●小矢部市民図書館

11月1日～11月30日まで糖尿病についての特別展示ブースを設置します。ぜひお越しください。

問い合わせ 健康福祉課 ☎(67)8606

★ブルーライトアップ★

糖尿病に対する正しい理解が広まることを願い、国連と空をイメージするブルーのライトアップが全国各地で行われました。市内でも北陸中央病院(11月4日～11月28日)、石動駅(11月10日～11月14日)クロスランドタワー(11月14日のみ)、の3カ所を実施しています。



健康づくりは朝食を食べることから!!

やっぱりしっかり朝ごはん

通信No.6



～おやべ朝食レボリューション～

「朝食で元気モリモリ」コーナー

今月は、水越さん(主婦 80歳代)の朝ごはんをご紹介します。



朝ごはんは決まったものを食べています。糖尿病で通院中のため食事に気をつけています。

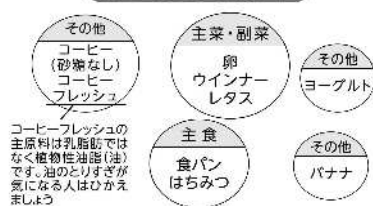
オススメレシピを掲載中!



朝レボホームページ



朝ごはんの内容



水越さんの朝ごはんは「朝食ステップアップ」の「STEP3(主食+主菜+副菜)」です!!



☆水越さんの朝ごはんできたいポイント☆

- ・主食、主菜、副菜に加えて乳製品(ヨーグルト)と果物(バナナ)があり、食品の数が多く、バランスがとれています。
- ・卵、ウイナー、野菜を一皿にまとめてレンジで加熱*することで、主菜と一緒に多くの野菜を摂れます。朝の忙しい時間帯に時短にもなりますね。(※卵をレンジで加熱する際は黄身にようじなどで数カ所穴をあけましょう)

管理栄養士のコメント

毎日の食事療法を頑張っておられて素敵です!野菜や海藻、キノコを入れた具沢山のスープを追加すると食物繊維※をより多く摂ることができます。(※食物繊維: 食後の糖の吸収を緩やかにし、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。)



総合保健福祉センター1階ロビーに「朝レボコーナー」を設け、おすすめレシピなどを紹介しています。こちらもご活用ください。

次回の「朝食で元気モリモリ」コーナーは1月を予定しています!!

問い合わせ 健康福祉課 ☎(67) 8605