

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。



Theme of this month 糖尿病予備群について

これまでの健康診断で「血糖値が高い」とか「糖尿病予備群」と言われたことはありませんか。「特に症状はないから大丈夫」と、そのままにしてはいないでしょうか。今回のコラムでは、糖尿病予備群について解説します。

01 糖尿病予備群とは

空腹時の血糖値が100～125mg/dL、HbA1c (NGSP) が5.6～6.4%の場合は、いわゆる糖尿病予備群の状態です。糖尿病の診断になるほどには血糖値が高い状態ではありませんが、将来糖尿病を発症する危険性が高く、日常生活の中で注意が必要です。

また血糖値が高い状態が続くことにより、全身の血管が脆くなる動脈硬化を引き起こします。そのため、血糖値を低下させることが非常に大切です。

02 日常生活での注意点は？

食事や運動といった日々の生活習慣の改善により、血糖値の低下が望めます。「継続は力なり」です。三日坊主にせず、これらの良い生活習慣を長く継続していくことがとても大切です。

これからの健康診断で「血糖値が高い」とか「糖尿病予備群」と言われたら、無理のない範囲で1つでも取り組んでみませんか。健康診断が皆様の日々の生活習慣を振り返るきっかけになれば幸いです。



食事

- お菓子や甘い飲み物(ジュース、清涼飲料水、糖入りのコーヒーや紅茶など)は控えめにしましょう
- 果物の食べ過ぎには気を付けましょう
- 白米、パン、麺類といった主食の食べ過ぎには気を付けましょう
- 野菜中心の食生活を心掛けましょう
- お酒の飲みすぎにはならないように気を付けましょう
- ゆっくりとよく噛んで食べ、腹八分目を心がけましょう
- 寝る2～3時間前には夕食を済ませましょう

運動

- 1日8,000～10,000歩程度を目標に歩きましょう
 - 定期的な運動習慣をつけましょう
 - スクワットなどの筋力トレーニングを行いましょう
- ※ 足腰に痛みがある方やふらつくことがある方は、無理は禁物です。また運動前にはストレッチやウォーミングアップをしっかりと行い、けがの予防に努めましょう。

(日本橋センター医師：渡邊 美香)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 252kcal

たんぱく質……24.8g 炭水化物……17.6g
脂質……11.1g 塩分……0.6g

爽やかな香りがひろがる 鮭のホイル焼き レモンバターソース

主食

主菜

副菜

定番のホイル焼きですが、今回はにんにく香るレモンバターソースのレシピです。鮭の旨味を吸った、たっぷりの野菜と一緒に召し上がりがください。鮭を他の魚や肉に変えたり、ご自宅にある好きな野菜を入れても楽しめます。

材料(2人分)

- 鮭……………2切れ
- 塩胡椒……………少々
- にんにく……………1かけ(すりおろし)
- にんじん……………1/4本
- パプリカ(赤・黄)……………各1/4個
- ピーマン……………1/2個
- 玉ねぎ……………1/4個
- しめじ……………1/2パック
- 酒……………大さじ1
- バター……………20g
- 青ねぎ(小口切り)……………少々
- カットレモン……………2切れ

作り方

- 1 鮭に塩胡椒をし、にんにくを塗る。
- 2 にんじんは千切りにする。パプリカ・ピーマン・玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- 3 アルミホイルににんじんと玉ねぎを広げてのせる。その上に①を乗せ、周りにパプリカ、ピーマン、しめじを乗せ、酒をかける。
- 4 アルミホイルでふんわりと包み、口はしっかりと閉じる。
- 5 ④をトースターまたはグリルに入れて18分程焼く。
- 6 焼きあがったらバターと青ねぎを乗せ、レモンを絞る。