

おいしく減塩&朝ごはんで血糖コントロール

～頑張り過ぎずに続けよう！食生活の改善～

メタボリックシンドロームは、腹囲以外にも血圧、血糖、脂質異常の3項目のうち2項目以上の数値異常があると判定されます。この2項目をなんとか正常値にしたいところですが、正常値を保つために「頑張ること」がたくさんあると続けられません。続けることが何より大切です。そこで以下の2点を厳選して実践してみませんか。

減塩

塩分を取りすぎる状態が続くと、高血圧から動脈硬化に進行し、脳血管疾患や腎不全、心臓病などのリスクが高まります。福岡県民は塩分摂取量が全国と比較して多いことが特徴です。そこで「おいしく減塩」に取り組むために、福岡県では「スマートソルティングプロジェクト」を進めています。

朝食

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が多くなりすぎる病気です。初期症状がほとんどなく、進行すると動脈硬化が進み脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。朝ごはんを食べるだけでその日1日の血糖値上昇がゆるやかになるため、まずは朝ごはんの習慣から始めてみましょう。

オススメ！減塩朝ごはんレシピ



厚揚げとなすのしょうが煮

1人分：142 kcal、たんぱく質 5.0g、食物繊維1.7g、塩分0.7g

材料（4人分）

- ・なす…中2本
- ・厚揚げ…中サイズ1枚
- ・片栗粉…大さじ2
- ・油…適量
- ・しょうが…1欠片
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・酒…大さじ1

作り方

- ①なすは1.5cm幅の斜め切り、厚揚げは熱湯をかけて油抜きをしたあと食べやすい大きさに切り、それぞれ片栗粉を大さじ1ずつまぶしておく。
- ②しょうがはせん切りにし調味料と合わせておく。
- ③油を熱したフライパンでなすを焼き、軽く焦げ目がつくまで焼いたあと、取り出しておく。
- ④同じフライパンで厚揚げも加熱し、火が通ったら取り出しておいたなすを戻し、合わせ調味料を加えて、煮絡まったらできあがり。

ポイント

- なすは色味が悪くなるのでアク取りをすることがありますが、栄養価を下げないためにアク（ポリフェノール）はあえて取りません。
- 片栗粉をまぶすことで味が絡みやすくなるので、調味料は少なめにしました。
- 調味料だけではなく、しょうがなどの薬味を使うことで塩分少なめでも味が決まります。しょうが以外にも大葉もおすすめです。
- 冷めてもおいしいので、作り置きして忙しい朝にもおすすめです。

あなたの未来のために受けませんか？

特定健康診査と特定保健指導

健診結果を次に繋げよう！



特定健診や特定保健指導は、法律で定められた「健康を守るための制度」です。健診結果であなたの健康状態を確認し、専門家に相談しながら食事の改善や運動に取り組んで、健康な未来を目指しませんか。

特定健診とは

特定健診は、国の法律によって、医療保険者（市町村や健康保険組合など）が40歳から74歳の加入者を対象に実施することが義務付けられた健診です。本市では、田川市国民健康保の加入者に対して実施しています。内臓脂肪に着目した健診で、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としています。

5人に1人は「メタボ」

市の特定健診を受けた人の約5人に1人はメタボという結果が出ています。メタボとは「メタボリックシンドローム」の略称。日本では、ウエスト周囲径（へその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れるとメタボと診断されます。メタボの割合は、平成29年度に17.4%であったものが、令和3年度には20.7%に増加。血糖コントロールが良くない人の割合も4.3%から6%になるなど、増加傾向にあります。

【出典 田川市データヘルス計画】

年度	メタボ割合 ※1	高血圧な人の割合 ※2	血糖コントロールが 良くない人の割合※3	脂質異常な人の割合 ※4
平成29年度	17.4% (387/2,219人)	6.4% (142/2,219人)	4.3% (95/2,219人)	11.5% (256/2,219人)
令和3年度	20.7% (403/1,949人)	5.8% (113/1,949人)	6% (117/1,949人)	11.6% (226/1,949人)

※1：予備群は含まない、※2：Ⅱ度高血圧以上 ※3：HbA1c7.0以上 ※4：LDL コレステロール 160mg/dl 以上

健診を受けた後は？

健診結果を確認し、特定保健指導や健康相談を受けて生活習慣の改善に取り組みましょう。特にメタボには要注意です。

特定保健指導

特定保健指導はあなたに寄り添った制度です。専門家（管理栄養士や保健師など）と相談しながら、あなたに合った食事・運動の目標を設定。指導の期間中は電話や面談での相談など手厚いサポートを無料で受けることができます。「自分は大丈夫だろう」と油断せずに、健康なうちから生活習慣を見直しましょう。

Q

「異常なし」は問題なし？

A

数値が悪化、異常ありに近づいていたら要注意！

Q

自覚症状がなければ健康？

A

生活習慣病は自覚症状がないことがほとんど！

健康相談会

特定健診を受けた後に、健診結果の説明や生活習慣改善のための健康相談を行っています。

実施日の2日前までに申し込みが必要です。予定が合わない場合は別日でも対応できます（要相談）。※各日9時30分～16時の間で30分程度

日程	9月	12日(火)
	10月	10日(火)、31日(火)
	11月	17日(金)
	12月	1日(金)、12日(火)、23日(土)
	1月	29日(月)
	2月	5日(月)
	3月	6日(水)、14日(木)

健康づくりガイド

詳しくは広報紙6月号に折り込んで配布した「健康づくりガイド」をご覧ください。市ホームページでも情報を公開しています。

