

令和7年10月17日 健康講座開催！

次回はR7年12月19日
参加費1000円
健康管理センターまで
事前予約してください。

食べて治して、ハッピーライフ を開催しました。

テーマ：血糖値が気になる方へ野菜たっぷりメニュー

調理実習

野菜の働き

①低カロリーで満腹感を得る

食物繊維をよく噛むことで満腹感が得られ、食事の量を自然に抑えることができます。

②代謝を助ける

野菜に含まれるビタミン・ミネラルは代謝を助けます。

③腸内細菌（善玉菌）の餌になる

野菜に含まれる水溶性食物繊維は善玉菌の餌になります。

善玉菌が作った短鎖脂肪酸は、インスリン分泌を促進させるホルモンを増やします。

今回のメニュー



- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・コンソメスープ
- ・もやしのナムル
- ・柿

野菜使用量：210g

1日に摂りたい野菜の量は
350gです。
今回のメニューは1食で
210gの野菜が取れます。

ミニ講話

<血糖値が上がる原因について>

1. 食事量： 糖質や脂質の摂りすぎ、特に精製された炭水化物（白米や白パンなど）は血糖値を急上昇させる要因となる。
2. ホルモン分泌不足： 血糖値が上昇すると、膵臓からインスリンが分泌され、血糖コントロールされる。
3. 運動不足： 運動不足は、筋肉によるブドウ糖の消費が減少し、インスリンの効きが悪くなる。
4. 内臓脂肪の影響： 内臓脂肪が多いとインスリンの働きを妨げるホルモンが分泌され、高血糖を起こし易くなる。
5. その他： ストレス 病気

<血糖値が高いとなぜ悪いのか？>

1. 糖尿病： 高血糖状態が続くと糖尿病のリスクが高まります。
2. 動脈硬化： 血糖値が高いと血管に負担がかかり、動脈硬化を進行させます。
3. 網膜症： 糖尿病の3大合併症の1つで目の網膜の血管が障害され、視力低下を招くことがあります。
4. 腎症： 腎臓の機能が低下し、腎不全に至るリスクが高まります。
5. 神経障害： 手足の末梢神経が障害され、しびれや麻痺を引き起こすことがあります。

血糖値は血液検査しないとわかりません。年に1回は健診を受けましょう！