


ガソペア健康ニュースレター Vol.1

発行日：令和4年12月26日

発行元：ガソペア連邦健康21ネットワーク会議・二戸保健所


保健衛生ニュース

知っているようで実は知らない肥満と糖尿病を薬剤師が解説します！



『生活習慣病』聞いたことはあるけど、まだ若いし、健診で引っかかってないし、私たちには関係ないですよね？

いいえ、実はそんなことはありません。
令和3年に亡くなった日本人の死因の約半数が生活習慣病です。
若い頃から良くない生活習慣が定着すると、40歳を超えたあたりからお薬のお世話になり始め、50歳を過ぎるとその種類は増える可能性があります。若い頃から正しい生活習慣を身に付けることが大切です。そこで今回は、肥満と糖尿病についてご紹介します。



最近、いつ体重測いましたか？

肥満は、生活習慣病、脳卒中、心疾患など様々な病気を引き起こす原因の一つです。

皆さん、自分の身体の大きさがどれくらいか把握していますか？やせ型？普通？それとも肥満気味？

実は、自分の身体の大きさを簡単に調べることができるんです！それが、『BMI』です。

$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$ で計算することができます。18.5未満はやせ、18.5～24.9は普通、25以上は肥満となります。理想的なBMI値は22。この値が最も病気になるにくい身体の大きさだと言われています。つまり、やせ過ぎも太り過ぎも良くありません。定期的に体重を測って、適正体重の維持を心がけましょう。

糖尿病は自覚症状が無く進行する病気です

『糖尿病』はご存知の方が多いと思います。糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が長期間続いて起こる病気です。ブドウ糖は私たちが生きていくためのエネルギーとして大切ですが、多すぎると血管が傷つきやすくなります。また、糖を吸収するお手伝いをするインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなったりすることも糖尿病の発症に関係しています。

糖尿病の怖いところ、それは『自覚症状がほとんどないまま進行する』ところです。気づいた時にはかなり進行していることが多く、生活に支障が出たり、最悪の場合、人工透析の導入や命にかかわる合併症が起きやすくなっていることがあります。

「自覚症状が出ない」ということは、検査をして早期に発見・治療を開始することが大切です。年に一度は、必ず健康診断を受け、自分の身体の状態を確認しましょう。

（監修：二戸薬剤師会長 金澤悟）

次号のテーマは、肥満・糖尿病予防のためにできることです。楽しみに！

栄養成分表示登録店の紹介

銀河ダイニングへのへの

二戸地域の三大ミート（佐助豚・いわて短角牛、菜彩鶏・あべどり）とたっぷりの野菜を使用した素材を活かしたお料理が味わえるお店です。

また、カフェメニューも充実しております。

働き盛り世代のがっつりランチはもちろん、カフェタイムのご利用も大歓迎です。

これがおすすめ！

【三大ミートグリル定食】



三大ミートを一度に味わえる大満足の1品です

【店舗情報】

銀河ダイニングへのへの

- 営業時間（ランチ・カフェ）
11:00～17:00 (L.O.16:30)
- 定休日
不定（月に数日）
- 住所
岩手県二戸市石切所字森合 68
カシオペアメッセ・なにゃーと 2F
- お問い合わせ（TEL/FAX）
0195-43-3931

切干大根のミルク煮

減塩



切干大根の煮物にスキムミルクを入れることで、味にコクが出て、少ない調味料でも美味しくいただけます。



【材料（4人分）】

切干大根	40g	
しいたけ	40g	
にんじん	40g	
板麩	10g	
スキムミルク	20g	
水	120g	
A	薄口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2
	ごま油	小さじ2

【作り方】

- ① 切干大根と板麩は水でもどす。
板麩は1cm幅に切る。
- ② しいたけは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③ スキムミルクは水で溶いておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、切干大根、しいたけ、にんじん、板麩を加えて炒めたら、
③とAを加えて、汁けがなくなるまで炒め煮にする。

（1人分）エネルギー 133kcal、食塩相当量 0.6g

（レシピ提供：二戸市食生活改善推進協議会）

健康用語辞典

糖尿病性腎症

糖尿病の合併症で腎臓の機能が低下して起こる病気。

糖尿病で高血糖状態が続くと血管壁を傷つけ、血管が詰まったり破けたりします。これは、多くの血管が集まっている腎臓でも起こりやすいです。

糖尿病性腎症の初期はほとんど自覚症状がありません。

しかし、進行するとむくみ・貧血などの症状が現れ、最終的には人工透析など日常生活に大きく支障をきたします。

定期的に健診を受け、腎臓の機能をチェックしましょう。

【レターに関するお問合せ】

二戸保健所 保健課

電話：0195-23-9206

FAX：0195-23-6432