

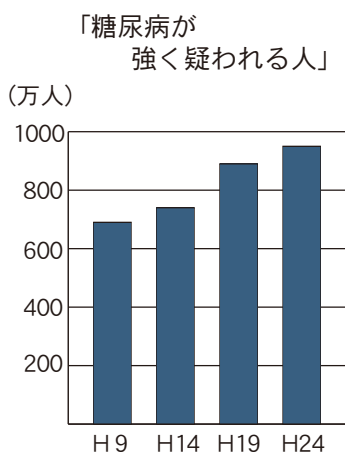
●糖尿病 その1

先日、平成24年の国民栄養調査が発表されました。糖尿病が疑われる人は950万人、予備軍も含めると約2050万人でした。5年ごとに糖尿病について調査されており、前回の糖尿病の調査は平成19年で、糖尿病が強く疑われる人は約890万人。糖尿病の可能性が否定できない人は約1320万人、合わせて約2210万人と推定されました。平成14年糖尿病実態調査では、糖尿病が強く疑われる人約740万人、糖尿病の可能性が否定できない人との合計約1620万人でしたので、糖尿病の患者さんは確実に増えているということです。

さらに糖尿病が強く疑われる人の中で、男性の26・8%（892人）女性の30・4%（715人）は「これまでに治療を受けたことがない」人でした。糖尿病と知らなかったのか、わかっていても病院を受診しなかったのか。糖尿病は血糖値が上がる病気です。血糖値は血液検査をしないとわかりません。また血糖値が上昇しても「症状」はほとんどありません。糖尿病の症状は口渇、多飲、多尿、体重減少、易疲労感

などがありますが、血糖値がかなり高くなってからの症状です。糖尿病になり始めのころ、少し血糖値が上がったところでは症状はないのです。

糖尿病の怖いところは合併症にあります。血糖値が上がっても症状はありませんが、血糖値が少し上がっただけでも動脈硬化は進むのです。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞、認知症にもつながります。糖尿病特有の合併症もあります。こちらは糖尿病の状態となっても何年もかかって発症してきます。合併症が出てくると生活に支障が出てくるのではないのでしょうか。まずは健康診断を受けてみてください。糖尿病になっっているかどうかは、調べてみないとわかりません。糖尿病が疑われたら近くの病院を受診しましょう。



アレンジも簡単！

★たっぷり白菜のあんかけ焼きそば★

材料（2人分）

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・ハクサイ…2～3枚 | ・酒…大さじ1 |
| ・シイタケ…2枚 | ・しょう油…大さじ1 |
| ・ニンジン…20g | ・顆粒鶏がらスープ…小さじ1 |
| ・ショウガ…ひとかけ | ・塩、こしょう…少々 |
| ・シーフードミックス…150g | ・水…300ml |
| ・中華蒸し麺…2玉 | ・片栗粉…大さじ1 |
| ・ごま油…大さじ2 | ・水…大さじ2 |

●エネルギー 547kcal/人 ●塩分 2.6g/人

作り方

- ①ハクサイは一口大、シイタケは薄切り、ニンジンは短冊切り、ショウガは皮つきのまま細切りにし、シーフードミックスは解凍し水気を切る。麺は熱湯を回しかけ、さっとほぐして水気を切る。
- ②フライパンにごま油大さじ1を熱し、麺を広げて入れ、そのまま動かさず、中火で3～4分焼く。裏返してさらに4分焼き、器に盛る。

食推さんの

食べてみんな
おいしいけえ！



- ③同じフライパンにごま油大さじ1とショウガを入れ、香りがたったら、ハクサイ、シイタケ、ニンジン、シーフードミックスを加えてざっと炒め、Aを加える。中火で3～4分煮る。
- ④Bを加え、とろみをつけ、②の麺の上にかける。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会