

●糖尿病 その2

前回、糖尿病が強く疑われる人が増えていて、という話をしました。血糖値が上がる状態が持続する病気が糖尿病ですが、血糖値が上がっても症状がないため、血液検査をしなければわかりません。検診を受けて糖尿病かどうか調べましょう。検診で糖尿病が疑われたら病院を受診するように勧められます。では病院では何をやるのでしょうか。

病院を受診すると再度血液検査をします。糖尿病について調べますが、代表的な検査は血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシーと読みます)です。糖尿病には診断基準があつて、血糖値がいくらか以上、HbA1cがいくらか以上なら糖尿病と診断されます。実は血糖値は上がったり下がったりします。食事をするとき血糖値は上がります。大きっぱいという食事の中の炭水化物が消化、吸収されて血糖値になります。前日夜から何も食べない状態で朝、病院に行つて検査した血糖値を空腹時血糖値といいます。また食事を食べて病院に行つて検査した血糖値を随時血糖値といいます。HbA1cは1〜2カ月の

血糖値の平均の指標です。空腹時血糖値で126mg/dl以上、随時血糖値で200mg/dl以上、HbA1cで6.5%以上あると糖尿病と診断されます。健康な人(糖尿病がない人)の空腹時血糖値は110mg/dl未満、随時血糖値では140mg/dl未満です。

お気付きのように糖尿病と正常の間には隙間があつて、糖尿病の基準には入らないけれど正常より高い血糖値の人を境界型といいます。ただ境界型の人でも将来糖尿病に移行する可能性が高く、また動脈硬化は進みやすいことが分かつています。心筋梗塞になつた人に糖尿病がないか調べると、境界型や糖尿病の人が多く見つかります。境界型であっても糖尿病ではないからいい、ではなく将来糖尿病に進まないか、他に動脈硬化を進める要因、肥満や高血圧、高脂血症がないか、運動不足になつていないか、タバコを吸っていないかなど、調べたり生活習慣を見直したりと糖尿病と同じように「治療」が必要なのです。糖尿病になつていないかどうか、3〜6カ月ごとに血液検査で確認しましょう。【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ!

ご飯が進むよ

イワシのかば焼き丼

材料 (6人分)

- ・イワシ…6匹(中)
  - ・片栗粉…大さじ8
  - ・揚げ油…適量
  - ・大根おろし…適量
  - ・小ネギ…2本
  - ・紅しょうが…少々
  - ・ご飯…1,200g
- |   |         |         |
|---|---------|---------|
| A | ・しょう油   | …1/2カップ |
|   | ・みりん    | …1/2カップ |
|   | ・砂糖     | …大さじ4   |
|   | ・水      | …1/2カップ |
|   | ・水溶き片栗粉 | …少々     |

●エネルギー 643kcal/人 ●塩分 3.0g/人

作り方

- ①イワシは頭を除き、腹開きして骨を手ではずして2〜3切れに切り分ける。これに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②小ネギは小口切りに、大根おろしは軽く水気を切っておく。
- ③Aを小鍋に入れて煮立てる。フツフツなってきたら水溶き片栗粉を少しずつ様子を見ながら入れ、とろみがついたら火を止める。



- ④丼にご飯を盛り、大根おろしを敷き、③をたっぷりからませたイワシのをせ、残った③を上からかけ、小ネギを散らして紅しょうがを天盛りする。

★ひとことポイント★

青魚の油には血液をサラサラにする働きがあります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会