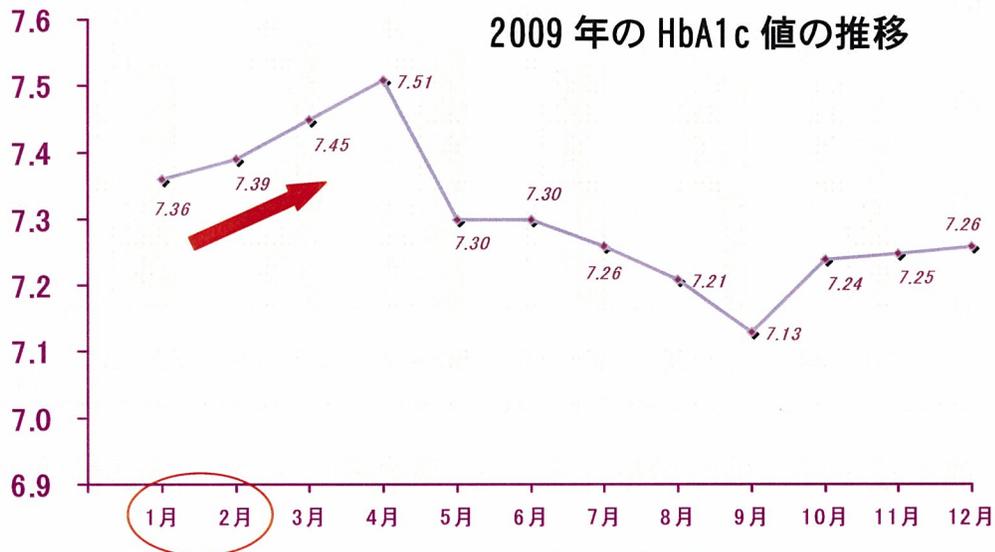
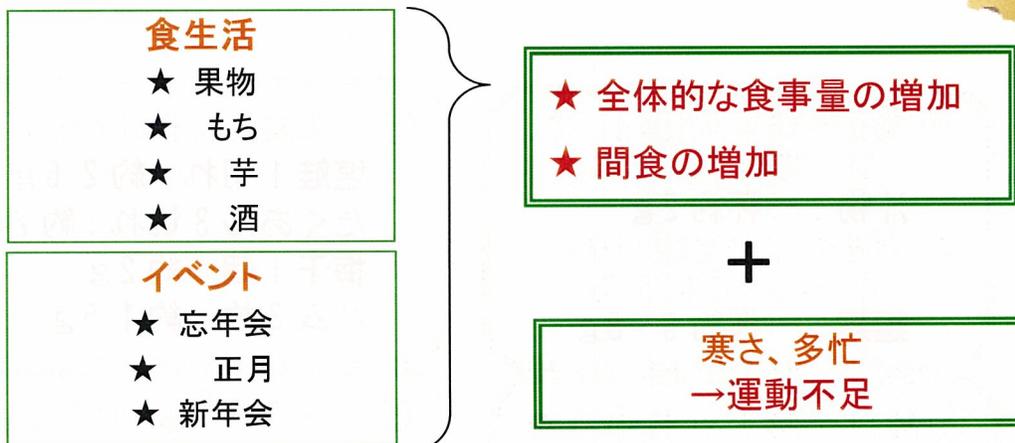


冬場は糖尿病要注意！



上記グラフは、当院を通院している患者さんのヘモグロビンA1cの年間の推移グラフです。これを見てもわかるように、秋から冬にかけては、糖尿病患者さんにとって要注意の時期です。

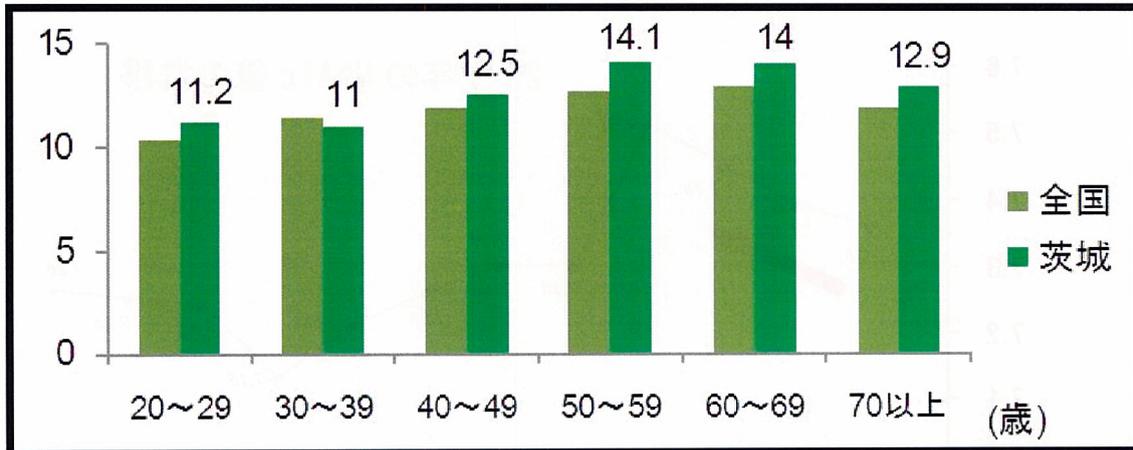
血糖悪化の原因として考えられるもの



**体重の増加
血糖コントロールの悪化**

- ・ 食べ過ぎた後は、食事量を調節しましょう。
- ・ 食後の運動は、血糖値を下げるのにもとても有効です。

茨城県民は塩分摂取量が多い

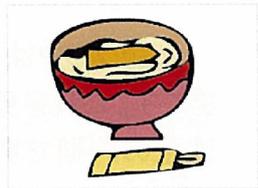


高血圧予防には塩分は1日10g、高血圧の人は6g未満が目標！

減塩のポイント

塩分はすべて「食塩」からとっているのではなく、加工食品や、調味料にもたくさん塩分が含まれています。加工食品の多いおせち料理は塩分が多くなるので、要注意です。

かずのこ一切れ：約0.4g、昆布巻き一切れ：約0.15g



① 味噌汁は具沢山にして、1日一杯以下にする。

汁物：一杯約2g

② 麺類のつゆは飲まない。1日一杯以下にする。

麺類：一杯約5~8g

③ 加工食品は控えめに。

塩鮭1切れ：約2.6g

たくあん3切れ：約2g

梅干1個：約2g

ハム2枚：約1.5g

④ 魚は干物よりも刺身や素焼きにする。

あじ開き：約2.4g

あじ塩焼き：約1g

⑤ しょうゆはかけずに小皿でつける。



⑥ 酸味や香味、だしを利用する

煮物1人前(小鉢)を酢の物にするだけで、塩分量は約1.6g → 約0.8gに！その他、ゆず、薬味などを利用する。