



# 11/14は「世界糖尿病デー」



## 自分の血糖値、知っていますか？

糖尿病は、一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、世界で年間380万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

また、日本国内では、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍です。

糖尿病は放っておくと失明や腎不全など体のあちこちに合併症が出てくる病気です。早く対応し、血糖を管理することで、進行を食い止めることができます。

世界糖尿病デー実行委員会 - 日本糖尿病学会、日本糖尿病協会 -  
サイトより一部抜粋改変

## ◎日本人に不足している食物繊維

血糖値の上昇を緩やかにするはたらきがあります

1日の摂取基準・・・食物繊維 20～25g以上/日 (1食約8g)

鳥取県の1日の食物繊維摂取量

男性	女性
14.2g	14.2g

← 1日あたり  
6～11g不足

※11/14の夕食は1食の食物繊維量8gとしています。

(一部の食事を除く)



## 糖尿病を予防するために・・・

◎あなたの体重、適正範囲？

身長と体重から、体格指数(BMI)と適正体重を知ることができます。

≪計算式≫

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

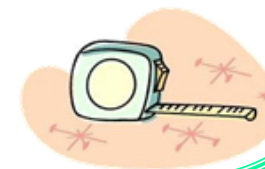
$$\text{適正体重} = (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) \times 2.2$$

BMIの見方

やせ	普通体重	肥満1度(日本)	肥満2～4度(日本)
18.5未満	18.5～25未満	25～30未満	30以上

◎体重計に乗る際の基本

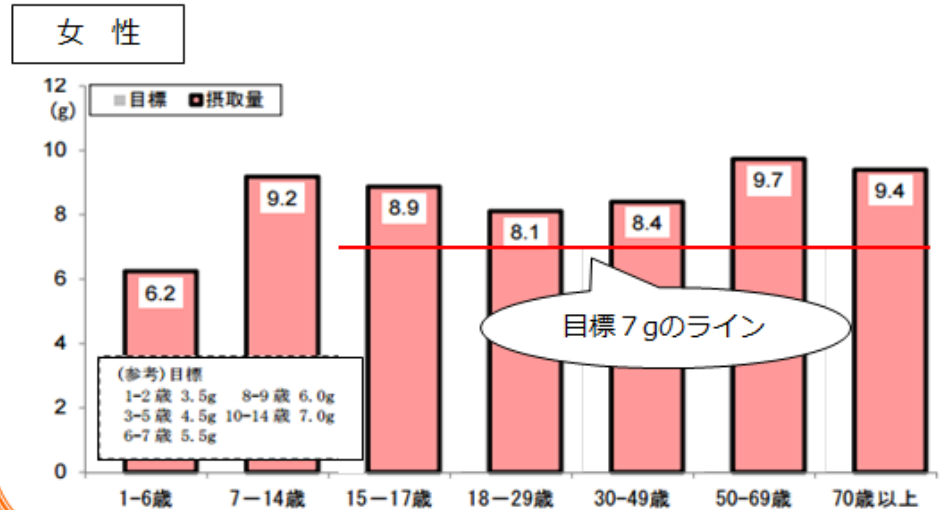
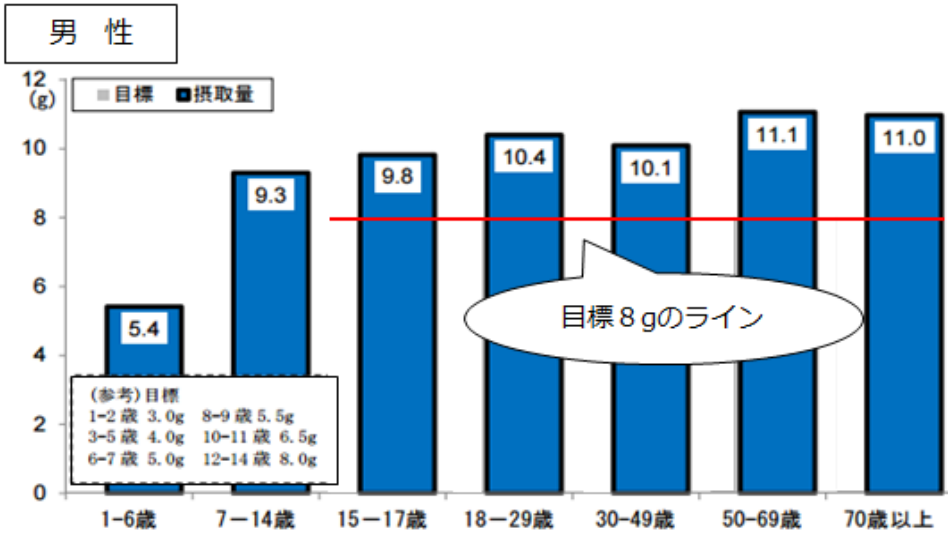
- できるだけ同じ時間帯、同じタイミングで測定する
- デジタル体重計を用意する  
(アナログだと100g単位が読みにくい為)
- 朝と晩では体重が変わるため、体重測定は朝と晩、2回測定  
してみましょう





# 知っていますか？鳥取県民“塩”事情

鳥取県民は、食品や調味料に含まれている塩をどのくらい食べているのでしょうか？



鳥取県の食塩摂取量は目標値の2~3g多い

◎食塩2gっていったいどのくらい？

調味料

塩



(小さじ1/2杯)

醤油(薄口、濃い口)



(小さじ2杯)

味噌(合わせ味噌、赤みそ)



(小さじ2杯)

めんつゆ(3倍濃縮)



(小さじ3杯)

コンソメ



(1個)

食材

干物



(アジ 150g)

塩鯖



(塩魚 100g)

ちくわ



(ちくわ3本)

※ 特別に「食塩の管理が必要」とされている場合は「食塩1日6g未満」です。