



水の都脳神経外科病院

臨床栄養部たより

★NO11月号★

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は今やエイズと並ぶ深刻な死因として、より有効な対策が必要とされています。世界糖尿病デーは、糖尿病への注意を喚起するために、世界糖尿病連合会（IDF）が音頭をとり、毎年11月14日に開催されます。世界糖尿病デーには、昨年に続き東京タワーや、眉山など国内十箇所以上でブルーライトアップされる予定です。



徳島県でも2型糖尿病などの生活習慣病の有病者や予備軍が年々増加しています。糖尿病死亡率1993年以来14年連続でワースト1位でした。

糖尿病予防のためには肥満防止（減量、食事改善）と運動が重要となってきます。

★食事は量と内容が大切★



TVでこれがいい、あれがいいといわれ、そればかり食べる偏った食事ではなく、ご飯、お肉や魚、野菜といったバランスのよい食事をすることが大切です。

★間食、お酒を控える★



だらだら食べたいときに食べたいだけ食べるのではなく、決めた量を食べるようにしましょう。

できるだけスナック菓子、ケーキなどのお菓子は控え、果物などに変えましょう。お酒は休肝日を！

★日常生活に運動を取り入れましょう★



日常生活で動くことを意識することも大切です。

1日30分歩くことから始めてみませんか？

*20分歩くと自分の体重と同じ程度のカロリーを消費できます。

徳島県では阿波踊り体操が考案されています。

健康増進計画「健康徳島21-2007改訂版」より

健康な生活が送れるように、毎日の生活を少しずつ改善していきましょう。

水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

2008年11月 臨床栄養部